

الجزء الثاني

الاستراتيجيات التي تعزز
حواضر طفلك

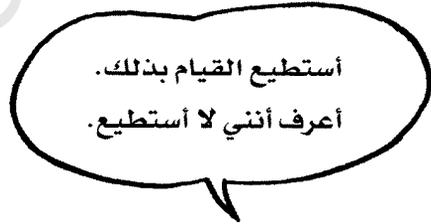
obeikandi.com

الفصل الثالث

تعزير إيمان ابنك بذاته

لا شك بأن أداءنا سيتحسن إن كنا نؤمن بأنفسنا، وسنبدي مثابرة أكبر، ونجاحاً أفضل في حل المشكلات التي تواجهنا، وسنستمتع بما نفع، وتكون لدينا حوافز أكبر لتحقيق ما نريد، وسنظهر قدرة أكبر على التعامل مع ما قد يواجهنا من تحديات وصعوبات. هذا الأمر ينطبق على الطلاب أيضاً، فليس أمامهم بديل عن أن يحبوا أنفسهم ويؤمنوا بذواتهم ويفكروا بطريقة إيجابية. ولذا فإنني سأعالج موضوع الإيمان بالذات قبل أي من الدوافع أو الكوابح أو المثبطات الأخرى.

تدرج تحت مسمى الإيمان بالذات مسميات عديدة بما فيها احترام الذات، والمفاهيم الذاتية والفعالية الذاتية. فالإيمان بالذات هو إيمان الطلاب بأنفسهم وثقتهم في قدرتهم على فهم واجباتهم المدرسية أو أدائها أداءً حسناً، وعلى مواجهة التحديات التي تجابههم وإنجاز المطلوب منهم على أحسن وجه ممكن. والطلاب الذين يؤمنون إيماناً إيجابياً بأنفسهم يحققون عادة



نتائج أفضل، وينجزون فروضهم الصعبة، وهم يشعرون بالثقة وبالتفائل، ويبدلون قصارى جهودهم ويستمتعون بالمدرسة.

سبيلان للإيمان بالذات:

هنالك سبيلان رئيسيان لتعزيز إيمان طفلك بذاته ويحتاج كل منهما لاستراتيجية محددة.

السبيل الأول هو بناء المزيد من النجاح في حياة ابنك في كل فرصة متاحة. ويتحقق ذلك عن طريق:

- تجزئة الفروض المدرسية.
- تطوير نظرة أوسع فيما يتعلق بالنجاح.

أما السبيل الثاني لرفع مستوى إيمان ابنك بذاته فهو يقوم على تحدي ما لديه من تفكير سلبي، ويتم ذلك عن طريق:

- التعرف على أنماط المطبات التي تواجهه نتيجة لتفكيره السلبي.
- تطوير أسلوب أكثر إيجابية في مخاطبة النفس.
- تبني نظرة تقوم على التفاؤل الواقعي.
- البحث عما لديه من مواهب.

لكي تضع هذه الاستراتيجيات موضع التطبيق العملي عليك أن تركز على هذا الفصل.

يسعى الطلاب للبحث عن إحساسهم بقيمتهم أينما تسنى لهم ذلك:

تبين لي من خلال أبحاثي أن الطلاب يبذلون جهداً خارقاً لكي يتمكنوا من الشعور بالرضا عن أنفسهم. فالشعور بالرضا عن الذات دافع أساسي لدى بني البشر، والطلاب ليسوا استثناءً في هذا المجال، فهم يسعون لتحقيق ما يشعرون بالرضا عن أنفسهم أينما تسنى لهم ذلك، ولذا فإن على البيت أو المدرسة أن يوفر

الفرص للطلاب لكي يتوصل للشعور بالرضا، فإن لم يتحقق له ذلك فقد يقضي جانباً كبيراً من وقته في ممارسة الألعاب الإلكترونية، أو في التسكع مع أقرانه، أو في الحديث على الهاتف أو في ارتياد أماكن التسلية (ولا بدّ من أن أسارع إلى القول بأن هذه الأمور كلها مقبولة إن تمت ممارستها باعتدال).

توجد ضمن بيئة المدرسة سبل عديدة، قد تكون غير مجدية، يمكن للطلاب اللجوء إليها للتوصل إلى الإحساس بقيمته الذاتية. أذكر في هذا الصدد مشروع بحث أجرته منذ عدة سنوات كان يشمل إجراء اختبار للذكاء، خضع له حوالي ثلاثمائة من الطلاب في إحدى قاعات مدرستهم. رفض أحد الطلاب إجراء هذا الاختبار، وقد همس لي أحد المشرفين قائلاً بأنه لم يكن طالباً حسن الأداء وأن نتائج أي اختبار ذكاء له لن تكون جيدة على أية حال. بعد قليل أحاط حشد من المدرسين بالطلاب ليطلبوا منه إجراء الاختبار، لكنه رفض ذلك وسرعان ما صرف من القاعة. وإثر ذلك جلس في الممر وهو يبدو هناك أكثر سعادة مما كان عليه وهو داخل القاعة.

لدى انتهاء الطلاب من الاختبار جمعت أوراق إجاباتهم، وعند وصولي إلى مقعد ذلك الطالب المطرود وجدت صفحة من الورق تحت ورقة الاختبار الفارغة، كانت تملأ تلك الصفحة رسوم كاريكاتورية مذهلة يبدو أنه رسمها خلال الفترة القصيرة التي ظل خلالها في القاعة والتي لم تتجاوز ربع الساعة. كانت رسوماً مفعمة بالحيوية بحيث قد تتخيل شخصها وكأنها تكاد تقفز من الصفحة وتسير خارجة من القاعة. لقد وجد ذلك الطالب في وجه تلك التجربة التي حطّت من قدره مخرجاً يجعله يشعر بالرضا عن نفسه. ولاعتقاده بأن شعور الرضا هذا سيهتز إن أجرى اختبار الذكاء ذاك، اختار سبباً آخر كي يحصل على الشعور بالإيمان بالذات. لست أدري أين هو ذلك الطالب الآن، غير أن ما يمكنني قوله هو: إنه ليس طالباً عديم المواهب على الإطلاق وأني أتمنى مخلصاً أن يكون قد صادف من اكتشف نقطة القوة تلك لديه كسبيل يمكن اللجوء إليه لتوسيع جوانب أخرى من حياته.

عزز جوانب النجاح في حياة ابنك في كل فرصة سانحة:

أود أن أناقش أهمية النجاح وكيفية تحقيقه قبل أن أتطرق لمناقشة التفكير السلبي لدى الطلاب وذلك لأن قدرتهم على تحدي التفكير السلبي ستتضاءل إن لم يتمكنوا من تحقيق مستوى معين من النجاح. ولهذا السبب فإنني أدعو لبناء النجاح في حياة الطلاب بأسرع ما يمكن، إذ إن من شأن ذلك أن يضع الأسس الراسخة لدعم التفكير الإيجابي لديهم.

ولقد قال لي أحد الطلاب: «عندما تحصل على علامات عالية فإن ذلك يخلق لديك دافعاً لبذل المزيد من الجهد، حيث إنك تعرف أنك ستحصل على علامات جيدة. فمن شأن ذلك أن يخلق لديك الحوافز ويساعدك على الشعور بالرضا عن نفسك».

هناك سبيلان رئيسيان لبناء النجاح في حياة ابنك:

- علم ابنك كيف يجزيء واجباته الدراسية.
- وسع نظرتك أنت للنجاح ونظرة ابنك له.

أود أن أوضح هنا بأن بناء المزيد من النجاح في حياة الطلاب لا يعني كيل المديح الزائفة لهم، أو إعطاء جميع الطلاب علامات ممتازة. فالطلاب يدركون في هذه الحالة أنهم لا يستحقون المكافأة أو المديح، وقد يكفون عن تصديق جدارتهم بالعلامات الممتازة عندما يستحقونها فعلاً. كما أن مكافأة الطلاب في الوقت الذي لا يستحقون فيه المكافأة إنما يشوش أذهانهم بالنسبة للسبب الذي جعلهم يمنحون تلك المكافأة، ومن شأن ذلك أن يخفض من شعورهم بالقدرة على التحكم بأمورهم. (سنناقش هذا الموضوع في الفصل الرابع حيث سأبين كيف يمكن بناء أسس تحكم الطالب الشخصي بنجاحه).

تجزئة الأعمال المطلوبة:

تبين لي أن المشكلة الشائعة بين الطلاب لدى عملي معهم هو ميلهم للنظر إلى فروضهم وواجباتهم المدرسية وامتحاناتهم على أنها أعباء كأنها الجبال التي تثقل كواهلهم. فهي هائلة وساحقة، وتمثل في ضخامتها تحدياً لهم بحيث يصعب عليهم حتى الشروع في التعامل معها. وعندما يرى الطلاب في فروضهم المدرسية جبلاً يصعب عليهم تجاوزه فإن ثقتهم بقدرتهم على إنجاز مهماتهم تتضاءل ويلجأون للتأجيل والتسويف، أو قد يعتمدون لإنجاز هذه المهمات بأسرع طريقة ممكنة لكي يتخلصوا من عبء ذلك الجبل الهائل. كل هذه الأمور من شأنها أن تحد من فرص نجاح الطالب، وكلما تضاءلت تجربته مع النجاح كلما تضاءل شعوره بالرضا عن نفسه.

يحتاج الطالب للتعامل مع واجباته المدرسية بأساليب تضاعف من فرص نجاحه، وتجزئة المهمات هي طريقة فعّالة لتحقيق ذلك. تعني التجزئة تقسيم أي وظيفة مدرسية إلى أجزاء أصغر حجماً، وعندما تتم تجزئة هذه الوظيفة أو الحصّة الدراسية إلى أجزاء صغيرة فإن التعامل معها يصبح أكثر سهولة مما يؤدي إلى نتائج حسنة:

- إذ يصبح الطلاب أكثر ثقة بقدرتهم على أداء واجباتهم المدرسية نظراً لأن الأجزاء الأصغر أسهل أداءً.
- يتضاءل ميل الطلاب لتأجيل أداء فروضهم المدرسية لأنهم يرون أن إنجاز تلك الأجزاء الصغيرة أمر سهل.
- يمكن للطلاب أن يخططوا بشكل أفضل لإنجاز فروضهم المدرسية واستثمار وقت دراستهم بفعالية أكبر.

هذه العوامل مجتمعة تعني زيادة فرص الطلاب في النجاح.

أود هنا إيضاح المزيد عن عملية تجزئة الفروض المدرسية، كما أود تشجيع الطلاب على اعتبار إنجاز كل جزء من هذه الأجزاء على أنه بمثابة نجاح. وهذا يعني أن نوافذ نجاحٍ عدَّة قد فتحت حتى قبل أن يسلم الطلاب وظائفهم ويحصلوا على علاماتهم عليها. إن من شأن هذه النجاحات الصغيرة أن تدفع الطلاب لإنجاز جزء آخر، وهذا هو الحافز الأمثل حيث إن الطلاب يكتسبون عادة مكافأة أنفسهم والاندفاع لمتابعة إنجاز واجباتهم بطاقة ودافع أكبر. يطلق على ذلك مسمى الحوافز الداخلية، وهذه سلعة ثمينة جداً بالتأكيد.

مثال على تجزئة المهمات:

لإعطائك فكرة حول كيفية تجزئة المهمات أود الإشارة إلى أحد أكثر الفروض شيوعاً والتي يكلف بها الطلاب في المرحلة الثانوية وهو كتابة موضوع في الإنشاء. عندما أسأل الطلاب الذين يطلب منهم كتابة موضوع إنشاء كيف سينفذون تلك المهمة؟ يجيبني معظمهم بأنهم سيقروا ون بعض المواد المتعلقة بالموضوع ثم يجيبون على السؤال، ولكنهم يعجزون عن المزيد من الإيضاح. يجد معظمهم صعوبة في وصف محدد لأجزاء الموضوع المطلوب، وهو أمر يحتل الأهمية القصوى لاستكمال الموضوع بنجاح.

هنالك في الواقع إحدى عشرة خطوة على الأقل من خطوات كتابة موضوع في الإنشاء وهي:

- ١- فهم السؤال / الموضوع.
- ٢- تجزئة الموضوع إلى أجزاء.
- ٣- إجراء بحث مبدئي للحصول على المعلومات المتصلة بالموضوع باستخدام المكتبة والإنترنت.
- ٤- قراءة الكتب التي يتم تجميعها بتركيز وبالتفصيل.
- ٥- وضع إيجاز للمعلومات.

٦- تنظيم المعلومات (كتابة المعلومات ذات الصلة بكل جزء من الموضوع).

٧- كتابة المسودة الأولى.

٨- استكمال أية معلومات ناقصة.

٩- كتابة المسودة الثانية.

١٠- تنقيح المسودة الثانية (تصحيح الأخطاء الإملائية والنحوية والتقييد بالحجم المطلوب).

١١- كتابة النسخة الأخيرة للموضوع.

بهذه التجزئة للموضوع يمكن للطالب تحقيق أحد عشر نجاحاً قبل تسليمه للموضوع وتلقي العلامات عليه. والأهم من ذلك أن الطالب يتلقى مكافأة في كل مرحلة من مراحل كتابته للموضوع مما يدعم قدرته على المثابرة.

هنالك العديد من الواجبات المدرسية التي يمكن تجزئتها، ومن الأمثلة على ذلك:

- تسجيل قائمة تشمل الأعمال المطلوبة لدى شروعك في كتابة فروضك المدرسية أو في بداية الحصة الدراسية.
- تقسيم مشروع عمل أو واجب دراسي إلى أجزاء.
- وضع جدول مفصل للدراسة قبل وقت الامتحانات.
- جمع المعلومات التي تساعدك على اختيار مواد دراسية معينة في المدرسة أو الجامعة.
- التخطيط للعمل كمجموعات أو للمناقشات في الفصل أو النشاط خارج المنهج الدراسي.

كما أن من الممكن تجزئة الكثير من المهمات البيتية أو النشاطات التي يقوم بها ابنك، مثل قيامه بأعمال في حديقة البيت، أو تنظيم حفلة، أو إصلاح شيء ما، أو التخطيط لإجازة في مكان ما، أو تأسيس نادٍ رياضي، أو وضع جدول لتدريبات رياضية أو تشكيل فرقة موسيقية.

لاحظ بأنني لا أدعو لتخفيف جبل المهمات التي يتوجب على الطالب إنجازها عن طريق الاستغناء عن أداء بعض هذه المهمات. كما أنني لا أدعو لزيادة ما على الطالب تأديته من مهمات لدعم فرصه في النجاح. إن مهمتنا كأباء هي تسهيل التعامل مع جبال المهمات في حياة أولادنا وجعلها أقل إثارة للفرح بتحويلها إلى أجزاء يسهل ابتلاعها. وعندما ينظر الطلاب لهذه المهمات وينجزونها بهذا الأسلوب فإن فرصاً أكثر للنجاح الحقيقي تتوفر لهم على الفور، وهو ما يعزز ثقة الطلاب وإيمانهم بأنفسهم.

أود قبل إنهاء هذا القسم حول تجزئة المهمات رواية قصة أذكرها في أيامي المدرسية. ففي بداية السنتين الثانويتين النهائيتين أخذت أجد أعمالتي المدرسية أكثر صعوبة عما كانت عليه في السنوات السابقة، إذ قفزت الكتب الدراسية قفزة مفاجئة من نصوص وصفية تقدم حقائق مقررة كنا ندرسها في المرحلة الإعدادية إلى نصوص تحليلية في المراحل الثانوية النهائية. ولقد وجدت صعوبة لا يستهان بها في التكيف مع ذلك، وكانت أشد صعوبة واجهتها هي في دراسة التاريخ القديم. كنت أقرأ جملاً قليلة فأفضل في فهم ما تريد أن تقول، ولذا أنتقل إلى الفقرة التالية فأجد فيها صعوبة مماثلة. وما تلبث الصفحة أن تصبح تلاً، والفصل يصبح جبلاً من الصعوبة.

أخذت الليالي القليلة الأولى لمحاولاتي فهم تلك النصوص تدمر روحي، فقد كنت أستمتع من قبل بدراسة التاريخ القديم غير أنني أخذت أعجز عن فك رموز المادة في المرحلة الثانوية. وبعد ليالٍ قليلة شعرت وكأنني أكاد أضرب رأسي بالحائط. وحين سألتني والدي عن كيفية سير دراستي أخبرته بأنني أجد صعوبة في قراءة نصوص التاريخ القديم، فاقترح أن يقرأ صفحة معي لعله يستطيع شرحها لي. لم أكن اعتقد بأن بإمكانه (وهو المختص بالعلوم) أن يفهم الكثير عن التاريخ القديم، غير أنني وافقت على تلك المحاولة وجلست إلى جانبه فقرأ بعض الجمل الأولى، وتحدثنا عنها إلى أن فهمتها. وما لبثنا أن انتقلنا إلى الجمل القليلة التالية وتحدثنا عنها إلى أن فهمت محتواها. صرفنا ساعتين فيما أعتقد

قرأنا خلالهما فقرات قليلة. أعلم أن هذا يبدو كلاماً هامشياً لا قيمة له، غير أنه يمكنني بالتأكيد أن أقول بأن هذه التجربة كانت فيما يبدو كل ما احتاجه لفهم ما يرمي النص إلى قوله.

لم نعد نقرأ سوياً بعد ذلك، لا لأنني سأبلغ العام المائة من عمري قبل أن ننهي فصلاً واحداً فحسب، بل لأن والدي بيّن لي كيف استخدم كلمات تعتبر بمثابة مفاتيح من جملة ما لتساعدني في فهم جملة أخرى. لقد ساعدني على حل الشيفرة، كما علمتني هذه التجربة أن عملية التجزئة قد تساعد البعض على فهم شيء لا يقع ضمن نطاق مناطق قوتهم. لم يكن أبي قد درس التاريخ القديم من قبل قط، ولكن التجزئة سهلت عليه فهم النص وإدراك مضمونه، ومنذ ذلك الوقت أصبح التاريخ القديم الموضوع المفضل لديّ في سنواتي الدراسية الأخيرة، بل إنني تابعت دراسته في الجامعة أيضاً.

كيف احتلت على الأمر؟ بالتجزئة. كان والدي بارعاً بالتجزئة وهذا ما لم أكن أعرفه من قبل. لقد خفضّ الجبل جاعلاً منه لقيمات صغيرة، وبذا عزز فرصي في النجاح، ليس بإنجاز تلك الأجزاء الصغيرة فحسب بل الفصل برمته. ولولا ذلك لكان وضعي مختلفاً، وكيف كان لي أن أفعل لو أنه لم يصرف ذلك الوقت على عملية التجزئة تلك؟ وكم كان يتوقع لي أن أتخلف في دراستي؟ عليك ألا تقلل من تأثير مثل هذه اللحظات القصيرة على الحياة الدراسية لابنك، ولا زلت حتى يومي هذا أستفيد من تلك الليلة التي قمت فيها ووالدي بتجزئة فقرات قليلة ضمن نص من التاريخ القديم.

وسع منظورك ومنظور ابنك حول النجاح:

سبيل آخر لبناء المزيد من النجاح في حياة ابنك يتم عن طريق توسيع نظرتك للنجاح. لقد تبين لي من خلال تجربتي في العمل مع الطلاب أن عدداً كبيراً منهم يحجمون عن خوض تجارب جوهرية مع النجاح بسبب تمسكهم بمنظور ضيق

للنجاح، ولمعنى أن تكون ناجحاً، وهذا أمر قاتل لطموح الطلاب. فالطالب عندما يظن بأن فرص نجاحه معدومة يصبح أقل ميلاً لبذل أي محاولة لتحقيق أي نوع من النجاح. وتوفر فرصة ما للنجاح هو شرط هام لخلق الحافز المطلوب.

المنظور الأوسع للنجاح هو ذلك الذي يعرف النجاح على أنه تحسن الأداء، وتطوير المهارات، والبراعة، وتعلم أشياء أخرى، وفهم أمور جديدة، وحل المشكلات، وبذل الطالب أقصى ما لديه من جهد، وهذا هو الأمر الأهم. كل هذه الأمور تعتبر من سمات النجاح الذي يمكن لأي طالب الوصول إليه ويعتبره قابلاً للتحقيق. وعندما يصبح النجاح في متناول اليد فإن ذلك سيخلق الحافز لدى الطالب لنيله. لا شك بأن الحصول على علامات متميزة هو سمة من سمات النجاح، ولكن عدداً كبيراً من الطلاب يحصرون النجاح بهذه السمة وحدها. وحين يرى الطلاب النجاح ضمن هذا المنظور الضيق – والكثيرون من الطلاب يفعلون ذلك – فإنهم يحولون بين أنفسهم وبين تحقيق النجاح.

لماذا يحمل الطلاب هذه النظرة الضيقة والانهازامية للنجاح؟ إنهم يفعلون ذلك حين يشاهدون أجهزة الإعلام وهي تمجد وتناق وتبرز الإنجازات التي يحققها أولئك المتنافسون القلائل الذين يقفون في الطليعة. وحين تنظر في الصفحات الأولى للصحيفة اليومية لدى نشر النتائج النهائية للسنة الدراسية فإنك سترى صورة خمسين طالب تعلو شفاههم الابتسامات لأنهم حصلوا على علامات تامة. وعندما يتطلع الطلاب إلى المنصة الرئيسية في المدرسة فلن يروا إلا الأوائل الذين يكرّمون – دون أن يكون هنالك إيما اعتراف، أو القليل من الاعتراف بما بذله الآخرون وأنجزوه خلال تلك السنة الدراسية.

يتعرض الأطفال باستمرار لسيل جارف من الرسائل التي تقول لهم: إن النجاح يقتصر على الوقوف في الطليعة، والتفوق على الجميع في الفصل، والتغلب على الآخرين، ومعرفة ما يفيض عما يعرفه الآخرون والتميز عن

الجميع. وعندما يرى الطلاب الآخرون النجاح من خلال هذا المنظور فإنهم ينزلون بأنفسهم على الفور تقريباً إلى مرتبة «ال فشل» حيث لا يتوفر لهم وصف أفضل من ذلك، ونظراً لأنه لا يمكن إلا لعدد ضئيل من الطلاب أن يقضوا في الطليعة. وبذا يحال فوراً بين البقية وبين النجاح لأن نظرتهم الضيقة له إنما تعني بأنه من المستحيل عليهم تحقيق النجاح.

لا بدّ لمنظورنا للنجاح من أن يبنى على الأساس الذي يزيد من فرص وصولنا إليه، على أن يكون من السهل كذلك الوصول له دون أن يقوم ذلك على إرهاق الطالب. ولقد أظهرت الأبحاث أن المزيد من الحوافز يُخلَق لدى الطلاب حين تواجههم تحديات، على ألا تكون صعبة المنال بحيث يكفون عن محاولة التعامل معها. وكما ألمحت لدى مناقشتي موضوع تجزئة المهمات فإننا لا نريد أن نقيم جبلاً جديداً أمام الطالب ونطلب منه أن يتسلقه، ولذا فإن على منظورنا للنجاح أن يكون ذلك الذي يتطلب من أولادنا بذل أقصى جهودهم بحيث يندفعون إلى الأمام باستمرار ويتقدمون عن مواقعهم الحالية. ولا شك أن هناك نتائج تتلاءم مع هذه المقاييس للنجاح ومنها:

- تحقيق الطالب أقصى ما في وسعه.
- ارتقاء الأداء عن مستواه السابق.
- أداء مهمة ما ببراعة.
- حل مشكلة.
- فهم شيء جديد.
- بذل جهد أكبر من السابق.

كم من الطلاب يفخرون بأنفسهم لتحقيقهم هذه النتائج؟ عدد قليل، ولكن أولئك الذين يحققونها يكتسبون المزيد من الحوافز، ويستمتعون بوقتهم في المدرسة وبالدارسة ويملكون قدراً كبيراً من الإيمان بالذات. ويعود ذلك لأن مثل هؤلاء

الطلاب إنما يتبنون للنجاح نظرة أكثر اتساعاً وقابلية للتحقيق، ولذا فإنهم كثيراً ما يحققون النجاح بالتالي. مثل هذه النتائج إنما ترفع من مستوى دراستهم وطاقاتهم واهتمامهم وحماسهم.

الأهم من كل هذا هو أنني لم أصادف طالباً واحداً لا يستطيع تحقيق تلك النتائج، إذ يمكن لكل طالب أن يتحسن بطريقة ما، وأن يطور مهارة جديدة، ويفهم شيئاً جديداً، بل وأن يحقق أفضل ما يمكنه تحقيقه. وهذا يعني بالتالي أن بإمكان كل طالب أن يجرب النجاح. لا يعني ذلك بأن الأمر بهذه السهولة دائماً، فليس الأمر كذلك ولكنه ممكن، وهذا هو العنصر المهم من منظور خلق الحوافز.

يقلق هذا المنحى بعض الآباء والطلاب والمدرسين نظراً لأنه يحجب التركيز عن العلامات، وهم يعتقدون أن الطلاب لن يظهروا الحوافز المطلوبة إن لم يركزوا على تحصيل علامات عالية، وهذا غير صحيح. فما تبين لي وأظهرته أبحاث أجراها آخرون هو أن التركيز على العلامات وحدها قد يصرف أنظار الطالب عن المهمة التي هو بصدد إنجازها. فكلما ازداد تركيزه على العلامات أو على طريقة الحكم على أدائه كلما تضاءلت قدرته على التركيز وعلى تقديم أجوبة جيدة أو الإجابة على أسئلة الاختبار بالأسلوب الملائم. وعلاوة على ذلك فإن تركيز الطالب الشديد على العلامات وعلى كيفية تقييم أدائه إنما يثير لديه مشاعر القلق، ومن شأن ذلك أيضاً أن يحول بينه وبين تقديم إجابات جيدة.

وبالمقابل فإن التركيز على أمور مثل تقديم الطالب أفضل ما عنده، وحل المشكلات، وتطوير مهارات جديدة من شأنه أن يحقق نتائج أفضل. فالطاقة والانتباه إنما يتركزان في هذه الحالة على إنجاز المهمة المطلوبة. ولا شك بأن زيادة تركيز الطالب على العمل الذي هو بصده وأدائه بطريقة حسنة وتقديم الإجابة بعد إمعان التفكير فيها، كل ذلك إنما يزيد من فرصه في تحقيق النجاح. والمفارقة أنه كلما قلَّ الطالب من تركيزه على العلامات تتحسن فرص حصوله على علامات جيدة.

أود أن أوضح هنا أنني لا أدعو إلى قبول تدني الجودة في الأداء، بل إلى تميّز الطلاب، كما أشجع ذويهم أيضاً على الحرص على ذلك. ولكن تحويل التركيز عن التفوق على الجميع ونيل المرتبة الأولى في الصف لا يعني أن تتوقف عن طلب الأفضل من ابنك. ما يتوجب عليك أن تفعله هو أن تستهدف تميزه بالشروط الشخصية وليس النسبية. إنني أطلب من الطلاب أن يقدموا أفضل ما عندهم وهذا يختلف عن أن تطلب منهم أن يكونوا «أفضل الجميع». وعندما يقاس التميّز على أساس الظروف الشخصية وليس على أساس المقارنة مع الطلاب الآخرين يصبح النجاح قابلاً للتحقيق على الفور. وعندما يصبح النجاح قابلاً للتحقيق تخلق الحوافز القوية لدى الطالب.

أود أن أشير في نهاية هذا القسم الذي يتناول مسألة بناء وتعزيز النجاح إلى أهمية النجاح في حياة الطلاب كأساس راسخ للإيمان بالذات. فبدون خوض تجربة النجاح (مهما كان ضئيلاً) يصبح تحدي الفكر السلبي أمراً يزداد صعوبة، وتجزئة المهمات وتوسيع منظور الطلبة للنجاح هما سبيلان فعّالان لإدخال النجاح في حياتهم.

بول طالب في المرحلة الثانوية:

بول طالب يؤدي فروضه المدرسية ويجتاز امتحاناته دائماً وإن كان يملك قدرات تؤهله لتحقيق ما يزيد عن ذلك. لا يمكنك القول إنه متشائم بل هو لا يملك ما يكفي من الثقة ولم يكن يظن بأن بإمكانه تحقيق أكثر مما فعل. غير أن إيمانه بنفسه لم يكن متردياً تماماً وإن لم يبلغ مستوى يدفعه لتقديم أقصى ما في وسعه، ومن دواعي خيبة أمل والديه أن مستوى عدم إيمانه بنفسه كان ينعكس في عدم بذله الجهد الكافي لدى إنجازهِ واجباتهِ وامتحاناتهِ المدرسية، بحيث ظلت متسويات أدائه هذه عادية باستمرار.

أبلغ الطلاب في منتصف السنة الثانوية قبل النهائية عن دورة في مادة الجغرافيا، وبما أن الجغرافيا كانت مادته المفضلة وكان يروق له الحصول على المزيد من المعلومات والمعرفة في نطاقها، فقد أراد أن ينضم لتلك الدورة المتقدمة. غير أن درجته لم تكن تؤهله للالتحاق بها. سبب ذلك لبول خيبة أمل شديدة وقرر على الفور أن يفعل كل ما بوسعه للانضمام إلى تلك الدورة. فرصته الأولى كانت اختباراً يجري في صفه، ولأول مرة في حياته استفسر من مدرّسه عن المواضيع المطلوبة في الاختبار كي يراجعها، وأخذ ينتبه للمدرسين على الدوام ويسجل ملاحظاته، بل أخذ يفكر مسبقاً بالأسئلة التي قد يشملها الاختبار ويبذل كل ما في وسعه للاستعداد للإجابة عليها.

وبذلك أعطى بول نفسه فرصة للنجاح أفضل من أي وقت مضى خلال دراسته الثانوية. كانت نتيجة الاختبار حسنة ليست ممتازة ولكنها أفضل مما كانت عليه علاماته من قبل وأقرب بالتأكيد مما يحتاجه للانضمام لتلك الدورة المتقدمة. هذا النجاح المتواضع قدم له الدليل الذي يحتاجه لمعالجة المهمة التالية التي سيقوم على أساسها.

هذه المهمة كانت كتابة موضوع إنشاء، وهنا أيضاً استوضح من مدرّسه عما يتوجب عليه أن يفعله، كما استفسر عن المراجع الجيدة التي يمكنه استعارتها من المكتبة للاستعانة بها في كتابة الموضوع. وكان مدرسه يرحب بتقديم الطلبة مسودة مواضيعهم له قبل تسليم نسختها النهائية. وقد استغل بول هذه الفرصة، وعندما قدم المسودة تعلّم بأنه لم يقدم في موضوعه حججاً متوازنة، وأن خاتمة الموضوع لم تكن تتصل بالأفكار التي قدمها فيه، كما أنه كرر الكلمات التي استخدمها في الموضوع مرة بعد مرة. ولذا نقح مسودة الموضوع وقدمه وحصل على علامة جيدة مما قربته أكثر فأكثر لتلك الدورة.

انضم بول للدورة في النهاية، إلا أنه كان - ودون أن يدري - قد سار في المنحى الأفضل للوصول إلى هدفه هذا. إذ جزأ عمله إلى أجزاء صغيرة وأخذ يتقدم خطوة بعد أخرى في كل مرة نحو النجاح، واعتبر استكمال كل من هذه الخطوات على أنه نجاح.

لم تمر فترة قصيرة حتى أخذ نجاحه ومساره يفعلان فعلهما، وبذا أصبح واثقاً من نفسه ويتصرف بطريقة تتم عن هذه الثقة. الأمر المهم هو أن إيمانه بنفسه حين بدأ تلك الرحلة لم يكن قوياً لدرجة كبيرة. غير أن رسمه لخطوط تصل به إلى نجاحات صغيرة كان يكفيه لكي يرى هدفه التالي. وما لبث إيمانه بنفسه أن أخذ يتنامى، وعندما اقترن ذلك بالنجاح وجد نفسه في دورة تتجه للنجاح، وبذا فإن ذلك لم يخلق الحوافز لديه فحسب بل مدّه بمرونة يواجه بها ما قد يعثره من ارتياب بالنفس ومن ضغوطات يحس بها من حين لآخر.

تحدي التفكير السلبي:

عامل آخر من شأنه تنشيط إيمان ابنك بنفسه هو تشجيعه على تحدي التفكير السلبي عن طريق اللجوء لرسائل ذات طبيعة إيجابية أو مخاطبة إيجابية للنفس. فالتفكير السلبي يقضي على الإيمان بالذات، ولا بد للطالب من تحدي هذا النمط من التفكير إذا كان يريد أن يشعر بالرضا عن نفسه. وتشمل سبل تحدي التفكير السلبي ما يلي:

- التعرف على مطلّبات التفكير السلبي.
- تطوير أسلوب إيجابي في مخاطبة النفس.
- استكشاف المواهب الخفية لدى الطالب.
- تطوير تفاؤل واقعي.

آثار التفكير السلبي:

أظهرت بعض الأبحاث أن للتفكير السلبي تأثيراً دراماتيكياً على احترام الطلاب لأنفسهم وعلى مشاعرهم وسلوكهم، إذ عندما تطفى الأفكار السلبية على ذهن الطالب ينتابه القنوط والشعور بالتعاسة، وقد يصل به الحال إلى درجة الاكتئاب. والطلاب الذين تسيطر عليهم الأفكار السلبية يتصرفون عادة بأسلوب يتوافق مع تلك الأفكار. فحين يفكر الطالب أنه سيرسب في اختبار ما فإنه يدرس أقل ولا يقدم إجابات جيدة، بل وقد ينسحب في منتصف الاختبار (أو قد يمتنع عن حضوره كلياً). أما ذلك الذي يفكر تفكيراً إيجابياً في الاختبار فهو يدرس أكثر، ويبدل كل ما في وسعه لتقديم إجابات جيدة، ويظهر روح المثابرة حتى ولو كان الاختبار صعباً. وكما قالت لي إحدى الفتيات: «إذا فكرت تفكيراً سلبياً فإن كل أموري تتخذ اتجاهاً سلبياً. إنني أصر الآن على التفكير الإيجابي، ولا أسمح للضغوط بالسيطرة عليّ، وبذا أخذت أموري تسير باتجاه أفضل».

يمكن للتفكير السلبي أن يتحول إلى حلقة شيطانية. فالطالب الذي يعتقد بأنه سيرسب يدرس أقل كما أسلفنا، ولا يقدم إجابات جيدة وبذلك لن يكون أداءه حسناً. ومن شأن ذلك أن يزيد ويؤكد أفكاره السلبية، وبذلك تتناهى فرص خضوعه للأفكار السلبية في الاختبار التالي.

نماذج نمطية للأفكار السلبية في المدرسة:

يبدو ألا نهاية للأفكار السلبية التي يبديها الطلاب، وإن كانت طبيعتها تختلف من طالب لآخر ومن حالة إلى أخرى. غير أنه، وإن كانت هناك اختلافات في التفاصيل فإن هناك أيضاً مواضيع شائعة تبين لي وجودها لدى عملي مع الطلاب، وقد سجلت البعض منها في الجدول التالي إلى جانب أمثلة حول طريقة تنامي هذه الأفكار في ذهن الطالب.

هذه هي بعض الأساليب السلبية التي يفكر بها الطلاب والتي لا تؤثر على مشاعرهم فحسب بل على أفعالهم في بعض الأحيان. فالطالب الذي يفكر بأنه لا يستطيع التحكم بمسألة الفشل مثلاً أكثر قابلية للشعور بالقلق أثناء فترة الاستعداد للاختبار وبذلك تقل احتمالات دراسته بشكل جيد أو محاولته إعطاء أجوبة جيدة.

التفكير السلبي في المدرسة	
الموضوع	ماذا يفكر الطالب
ليس الطالب في وضع حسن يمكنه من القيام بالعمل.	لا سبيل لي للنجاح في مادة العلوم هذا العام، وهي صعبة جداً بالنسبة لي.
رسوب في الاختبار القادم أو الواجب التالي.	أعلم أن أدائي سيكون سيئاً في اختبار الرياضيات.
الشعور باليأس لدى الحصول على علامة سيئة.	لقد حصلت على علامة سيئة. لست أدري لماذا أهتم بالأمر.
التفكير بأن ارتكاب خطأ ما أو الرسوب إنما يمثل نهاية العالم.	أعرف أنني لا أستطيع مواجهة الأمور إن أخفقت في هذا الاختبار. ببساطة، لا أدري ماذا أفعل إن فشلت.
اللجوء للتفكير السلبي لدى الحصول على علامات جيدة.	أعلم أنني أفلحت هذه المرة. ولكن الأمر مجرد ضربة حظ، وأعلم أنني سأفشل في المرة القادمة.

عدم اجتياز العام الدراسي (أو النجاح في امتحان المادة أو الواجب الدراسي).	يا إلهي! الواجبات المدرسية تنهال علي من كل جانب بحيث لا أتمكن من إنجازها. لا سبيل لي للنجاح في هذه المادة.
النجاح والرسوب أمران لا يمكن التحكم بهما	سأرسب في نهاية المطاف على أية حال، سواء بذلت جهدي أم لم أفعل.

التعرف على مطبات التفكير السلبي

عندما يلجأ الطلاب إلى أنماط التفكير الواردة في الجدول أعلاه فإنهم يقعون في فخ بعض الأفكار السلبية الشائعة، وسأستعرض هنا بعض المطبات والتي من شأنها خفض الشعور بالإيمان بالذات:

التفكير بناءً على مبدأ أبيض أو أسود

كثيراً ما يفكر الطلاب بأن عليهم إما الحصول على كل شيء أو لا شيء، إذ يفكرون أنهم إما طلاب جيدون حقاً أو طلاب سيئون حقاً؛ إما أنهم أدوا أداءً جيداً فعلاً أو أنهم في وضع يدعو إلى اليأس؛ إما أن الأمور سهلة أو هي مستحيلة؛ ليس هناك إلا النجاح أو الفشل. هذا تفكير خطر، إذ يعني أنه إن حدث أمر سلبي أو غير مستحب في حياة الطالب فسيترك في حياته بصمة لا تتمحي ولا يمكن التغلب عليها. ولكن الحقيقة هي أن الحياة برمتها، بما فيها المدرسة، ليست سوداء أو بيضاء بل هي تتراوح في موضع ما بينهما. والمنظور الأكثر توازناً وواقعية هو أنه إن حدث أمر سلبي لابنك فيمكنه رؤية الوجه الآخر أو رؤية ضوء في نهاية النفق.

التفكير المنحرف

يلجأ العديدون من الطلاب إلى تصفية (فلتر) العالم بأساليب ناشئة عن شعورهم هم بالإحباط ولجوئهم إلى التفكير السلبي. يركز مثل هؤلاء الطلاب على السلبيات بحيث أنهم قد يغربلون الكثير أو جميع النواحي الإيجابية في حياتهم. بل وإنهم حين يحصلون على علامة جيدة في اختبار ما فإنهم يلجأون للاعتقاد بأن

الحظ حالفهم تلك المرة، أو بأنهم أصبحوا بذلك عرضة لضغط أكبر كي يؤديوا أداءً حسناً في الاختبار التالي. وتفكيرهم المنحرف هذا يعني أنهم يمتنعون عن فتح أعينهم أمام النجاح. وكما أشرت من قبل فالنجاح ضروري لتعزيز الإيمان بالذات.

الإقلاع عن حب الحياة

أجد الكثيرين من الطلاب وقد تدنّى شعورهم بالإيمان بأنفسهم بحيث أصبحوا يحملون أفكاراً كارثية إزاء فشلهم أو أخطائهم. فإن كان أداءهم سيئاً في امتحان ما فهذا يعني نهاية العالم بالنسبة لهم. لاشك بأن الرسوب في امتحان ما تجربة لاتدعو إلى السرور ولكنها ليست نهاية العالم. فهناك المزيد من الاختبارات والواجبات القادمة التي يمكن للطلاب أن يعوّض فيها ما خسر من العلامات.

تحويل النقاط الإيجابية إلى سلبية

الطلاب الذين يتدنّى إيمانهم بأنفسهم خبراء في تحويل أي شيء إيجابي إلى سلبى. فعندما تكون علامتهم جيدة يعتقدون بأن المدرس نظر إليهم بعين العطف لدى تصحيح أوراقهم، أو أن الإجابات اختلطت على المدرس، أو أنه لا فائدة من تحصيل علامة جيدة في مادة ما إن كانوا سيرسبون في مواد أخرى. على الطلاب، كي يعززوا من إيمانهم بأنفسهم أن يتعرفوا على الأمور الحسنة التي تحدث لهم في حياتهم ويتقبلوها وينسبوا الفضل لأنفسهم فيها.

سيطرة مشاعر الخوف والفرع

يشعر الكثيرون من الطلاب بالفرع والقلق من الامتحانات والاختبارات وكل ما يقيم أداءهم. ويخلط الكثيرون بين هذه المشاعر التي يحسون بها وبين الوقائع، ويعتقدون بأنهم ماداموا خائفين وقلقين فإنهم سيرسبون دون شك. غير أن هذا ليس في مصلحتهم وفي مصلحة ثقتهم بأنفسهم وهم يستعدون لأداء الاختبار. المهم أن يتم التفريق بين المشاعر والحقائق، فليس من الضروري لأمر ما أن يحدث لمجرد أن الطالب يشعر بأنه سيحدث.

التضخيم والتعميم

عندما تحدث أمور سيئة يعتقد البعض من الطلاب بأن أموراً مشابهة - أو ربما أسوأ- ستواجههم في جوانب أخرى من حياتهم. فخيبة أملهم في امتحان في التاريخ تتوسع لتصبح شعوراً عاماً بالتشاؤم من التاريخ كمادة، وقد يمتد الأمر لمواد أخرى. وملاحظات سلبية من أحد المدرسين إزاء هذا التفكير لا يقلص ثقة الطالب بنفسه بالنسبة لتلك المادة فحسب بل قد يؤدي إلى امتداد هذا الشعور ليشمل مجمل أعمال الطالب المدرسية. وهذا مثل على عدم إبداء المرونة الكافية إذ إن نكسة واحدة قد تطيح به كلياً. على الطلاب أن يتعلموا كيف يرسمون حدوداً حول الأشياء التي تسيير سيراً حسناً في أدائهم الدراسي، ومن شأن ذلك ألا يحمي جوانب حياتهم الأخرى من السلبية فقط بل يمكنهم من التركيز على الناحية التي تشكل مشكلة بالنسبة لهم ليحاولوا إيجاد حل لها.

بناء الجبال

كثيراً ما يبني الطلاب من الأمور السلبية أو غير السارة جبلاً يبدو أنه من المستحيل عليهم تجاوزهها. فقد يضحون حادثاً ما مثل عدم اختيارهم في فريق لإجراء مسابقة، أو مثل إحرازهم علامة أدنى من تلك التي كانوا يتوقعونها، أو عدم قدرتهم على الإجابة على سؤال وجهه المدرس في الفصل، أو عدم فهم ما قاله المدرس، أو مواجهة صعوبة في مادة ما، كلاً من هذه الأمور قد يضحونها بحيث تأخذ حجماً يتجاوز أهميتها الفعلية. يفسر بعض الطلاب مثل هذه الحوادث على أنها دليل بأن وضعهم ميؤوس منه، وأنهم لن يتمكنوا قط من إنجاز أي شيء، أو أنهم لا يصلحون للدراسة، أو أن الآخرين يعتبرونهم أغبياء. يفتقر مثل هؤلاء الطلاب للقدرة على رؤية الأشياء وفقاً لأهميتها النسبية، وينتابهم شعور مريع ويفكرون بأنفسهم بطريقة سلبية عندما يواجهون أموراً لا تسرهم. أما إن توفرت لديهم القدرة على رؤية الأشياء ضمن منظورها الصحيح فإنهم يستطيعون حصر الحادث غير الملائم ضمن إطار زمن معين ووضع معين دون أن يعمموا هذا الأمر ليشمل شخصيتهم وحياتهم ككل.

التعرف على التفكير السلبي

مشكلة التفكير السلبي لدى الكثيرين من الطلاب هي أنه تفكير أوتوماتيكي، وبذا يصعب تحرّيه وبالتالي تحديه ومقاومته. فقد تبرز فكرة سلبية أوتوماتيكياً في ذهن الطلاب عندما:

- تعلن نتائج اختبار ما.
- تعاد المواضيع بعد تصحيحها.
- يحدد موضوع ويطلب من الطلاب كتابته.
- يوجه المدرس سؤالاً في الفصل.
- يحس الطلاب بأن المدرس على وشك توجيه أسئلة لهم.
- يوجه المدرس نظره باتجاه طالب ما.
- يفكر الطالب بالفروض المنزلية التي يتوجب عليه أداؤها في تلك الليلة.
- يفكر الطالب بمدرس معين.
- يفكر الطالب بالواجبات المنزلية عموماً.
- يفكر الطالب بالمدرسة عموماً.

قد يصبح اليوم المدرسي بالنسبة لبعض الطلاب سلسلة متصلة من الأفكار السلبية الأوتوماتيكية مما يثير لديهم الشعور بالتعاسة في نهاية اليوم المدرسي. ومن شأن الأفكار السلبية أن تعمل على تآكل الإيمان بالذات مما يطحن تدريجياً ثقتهم بأنفسهم وفيما لديهم من حوافز.

على الطالب، لكي يتعامل بفعالية مع التفكير السلبي، أن يتعلم كيف يمكنه أن يتعرف على هذا النوع من التفكير الذي يراوده طوال النهار. ومن الضروري أن يُسأل الطلاب الذين تراودهم الأفكار السلبية عن الأفكار التي مرت بأذهانهم لدى الحصول على علامات الاختبار، أو لدى توجيه سؤال لهم في الفصل أو لدى إبلاغهم باختبار سيجري لهم.

المهمة الأولى إذن هي تشجيع الطلاب على تحريّي أفكارهم. وقد يعني ذلك بالنسبة لبعض الطلاب الاحتفاظ بسجل يومي خاص يسجل فيه الطالب أكبر عدد ممكن من الأفكار التي تراوده خلال اليوم، وبصورة خاصة تلك التي مرت بذهنه لدى حدوث أمر مهم مثل تلقي علامة اختبار ما، أو إخبار الطلاب بموعد إجراء اختبار، أو توجيه سؤال في الفصل.

قد ينظم ذلك السجل على الشكل التالي:

سجل أفكار الطالب	
الأفكار الاوتوماتيكية	الوضعية
حصلت على هذه العلامة بفعل الحظ وحده.	استلمت علاماتي لموضوع الإنشاء باللفظة الانجليزية.
ماذا يمكن أن يحصل إن لم أستطع الإجابة؟	وجهه المدرس سـوالاً لي.
أعرف أن إجابتي كانت سيئة.	أعلنت نتائج اختبار جرى في الفصل.
ما الفائدة من المحاولة إذ إن حلّي سيكون سيئاً على أية حال.	طلّب مني حل مسألة صعبة.
لست ذكياً مثل ديفيد.	رأيت علامة ديفيد.

من المهم بالنسبة للطلاب قبل مواجهة التفكير السلبي أن يتعرفوا تعرفاً تاماً على الأفكار السلبية، إذ لا يمكن للطلاب أن يتعاملوا مع أفكارهم السلبية إن لم يتعرفوا عليها.

تطوير أسلوب إيجابي لمخاطبة الذات

عندما يتعرف الطالب على أفكاره السلبية وعلى المواضيع التي يتعرض عندها في الغالب لمثل هذه الأفكار فإنه يصبح قادراً على التعامل مع هذا التفكير.

سمعت بأن حوالي ٩٠٪ من مخاوفنا لا يتحقق. لست متأكداً من هذه النسبة، ولكن لنفترض أنها ٧٠٪ فإن هذا يدل على وجود الكثير من الدلائل التي تتحدى التفكير السلبي. وكثيراً ما يظن الطلاب أن من الصعب العثور على أدلة تتحدى أفكارهم السلبية. غير أن ما يجهلونه هو أن التفكير السليم هو الذي يوفر عادة من الأدلة ما يكفي لتحدي التفكير السلبي. فإن لم يفعل فإن جانباً كبيراً من التفكير القديم يمكن أن يوفر لهم الدليل المطلوب.

أود أن أوضح هنا بأن من الواجب عدم تشجيع الطلاب على التفكير بأن الجانب الأسود في الحياة هو في الحقيقة جانب أبيض. كما لا أدعو إلى تشجيع الطفل على التفاؤل الأعمى وتجاهل النتائج الممكنة. فعندما يتحدى الطلاب التفكير السلبي باللجوء إلى التفاؤل غير الواقعي فإن الأمور تأخذ منحى معاكساً لما كانوا يتوقعون. إذ سيرتاب الطلاب عند ذلك بالأفكار الإيجابية التي يخاطبون بها أنفسهم في المرة القادمة ويصبحون أقل ميلاً لمقاومة الأفكار السلبية. كما أنه من شأن التفاؤل غير الواقعي أن يعرّض هؤلاء الطلاب للسقوط، علماً بأن هدفنا، كما أشرت من قبل، هو زيادة فرص النجاح لا تخفيضها.

أود إيضاح كيفية مواجهة بعض عادات التفكير السلبي الشائعة بين الطلاب وتحدي هذه الأفكار. ويظهر الجدول الذي نبينّه في الصفحة التالية الأفكار نفسها التي وردت في الجدول السابق والذي يحمل عنوان «سجل أفكار الطالب». وفي الجدول الجديد أسجل إلى جانب كل فكرة سلبية طريقة واقعية تتلاءم مع التفكير السليم لتحدي هذه الأفكار.

وكما ترى فإن الأفكار التي تتحدى التفكير السلبي ليست غير واقعية. وعندما تكون هذه الأفكار قابلة للتصديق فإن الطلاب يظهرون تفاعلاً أكبر بالنسبة لإمكانية تطبيق هذه الأفكار.

التعامل مع الأفكار السلبية	
التحدي	فكرة سلبية
إن تناولت الأمر على أساس كل خطوة على حدة والتزمت بتأدية واجباتي، وبالدراسة باستمرار فسأتمكن من المثابرة ولن أفقد الأمل..	لا سبيل أمامي للنجاح في مادة العلوم هذا العام، فهي مادة صعبة جداً بالنسبة لي.
لا يمكنني التنبؤ بالمستقبل، وهناك بعض الخطوات العملية التي يمكنني القيام بها من شأنها التخفيف من فرص رسوبي في هذا الاختبار.	أعلم بأنني سأرسل في اختبار الرياضيات.
يمكنني إذا قرأت تعليقات المدرس التوصل إلى كيفية تحسين أدائي في المرة القادمة.	كانت علامتي دون المعدل المطلوب للنجاح. تكاد هذه المادة تخنقني ولست أدري لماذا أشغل ذهني بهذا الأمر.
الرسوب ليس نهاية العالم. فإن حدثت ورسبت سأحاول التعرف على السبب في ذلك وسأستخدم ما أتوصل إليه كي أحقق نتيجة حسنة في المرة القادمة.	لن أستطع مواجهة الرسوب في هذا الاختبار، ولست أعرف ماذا عليّ أن أفعل إن رسبت.
سأراجع ما كتبت لأتبين ما الذي مكنتني من النجاح، وسأعيد الكرة في المرة القادمة لدعم فرصي في النجاح حينذاك.	أعرف أن أدائي كان جيداً هذه المرة، ولكنني كنت محظوظاً فحسب، وأعرف أن الأمور لن تسير سيراً حسناً في المرة
العامل الأساسي الذي يحدد رسوبي أو نجاحي هو مدى الجهد الذي أبذله والطريقة التي أنجز فيها ما هو مطلوب مني- أنا من يتحكم بذلك.	سواء بذلت جهداً أم لم أفعل فمصيري هو الرسوب.

التحول إلى مستكشف للمواهب:

أحث الطلاب أحياناً على استكشاف مواهبهم بأنفسهم. فالتعرف على هذه المواهب هو سبيل آخر يمكن للطلاب من خلاله أن يتحدّوا مخاطبتهم السلبية مع أنفسهم. أقول للطلاب: إن مهمتهم هي تحديد خمس مواهب لديهم تتصل بالمدرسة وأصر بأنني لن أنهي هذه المهمة إلا بعد أن يحددوا مواهب خمس. يمكن لبعض الطلاب تعداد خمس مواهب على الفور (بل وربما أكثر من ذلك)، بينما يواجه آخرون صعوبة كبيرة في ذلك. من المهم أن نبين لهم كيف يمكنهم توجيه نظرة واسعة لما يطلق عليه مسمّى المواهب وكيفية التعرف عليها في حياتهم. فكثيراً ما ينظر الطلاب إلى مواهبهم على أنها تحصيل حاصل، بل وقد لا يعتبرونها مواهب على الإطلاق.

لكل طالب مواهبه، غير أنه تبين لي أن هذه المواهب قد تختفي بسهولة وسط النواقص أو المشكلات التي يواجهها الطالب، سواء في المدرسة أو في البيت. وأود أن أذكرك بأن مواهب الطلبة (أو نقاط القوة لديهم) هي النوافذ التي توفر لهم الفرص للتقدم، إذ إن بالإمكان توسيع هذه المواهب لتشمل جوانب أخرى من حياتهم. فالتعرف على المواهب ضروري لبناء الإيمان بالذات ولخلق الحوافز.

إذا قارنت مواهب ابنك بما لدى أقرانه من مواهب فقد لا تجدها بتلك القوة، غير أنه من المهم ألا تقارن ابنك بالآخرين. قيّمه على حدة وسيبتين لك أن لديه صفات مميزة وسمات أقوى وأفضل من سمات أخرى لديه. هذه هي المواهب.

قد لا تكون هذه المواهب بمستوى ما لدى فلان من أصدقائه أو فلانة من بنات الجيران، غير أن عليك ألا تأخذ هذا الأمر بعين الاعتبار فيما يخص ابنك أو ابنتك بالذات فهذه هي مواهبه/ مواهبها.

علينا أن نتذكر هنا بأن من الواجب على الآباء والمدرسين توسيع منظورهم للنجاح، وهذا ما ينطبق على المواهب أيضاً. وسّع من منظورك للمواهب بحيث يشمل أنماطاً عديدة مختلفة من الصفات والخصائص المميّزة. ويمكن لمنظور واسع

للمواهب أن يشمل أموراً مثل:

- قدرة جيدة على الإنصات.
 - قدرة جيدة على التعامل مع الأعداد.
 - تفهم مشاعر الآخرين.
 - إبداء روح المسؤولية.
 - الصدق في التعامل.
 - سرعة الملاحظة.
 - إبداء روح المثابرة أو التصميم.
 - التنظيم.
 - الالتزام بالخطط المقررة.
 - حب المطالعة.
 - أداء الواجبات في أوقاتها.
 - بذل أقصى الجهد.
 - الحرص على الإنصاف والعدل في التعامل مع الآخرين.
 - التعاون.
 - إظهار قدرة جيدة على التواصل.
 - إبداء الروح الرياضية أثناء اللعب.
 - إبداء القدرة على الإبداع.
- تظهر هذه القائمة أن المواهب متعددة ومتنوعة.

ماهي المواهب التي تتصل بالمدرسة لدى طفلك؟ هل يمكنك ذكر خمس مواهب تتصل بالمدرسة وأنت تفكر في طفلك فقط دون التفكير بالأطفال الآخرين؟ أصرّ على إيرادك خمس مواهب مهما اعتبرتها صغيرة أو قليلة الأهمية. لتكن مهمتك في اليوم التالي هي العمل على إفهام طفلك بأنك تدرك وجود هذه المواهب على الأقل لديه، وبأنك تقدرها حق قدرها سواء أكان أطفال آخرون يتمتعون بقدر أعلى أو أدنى من هذه المواهب.

تطوير تفاؤل واقعي:

تشير أبحاث علم النفس إلى أن الواقع غائم وغير واضح، وهذا يعني أن شخصين مختلفين قد يفهمان الحقيقة ذاتها بطريقتين متباينتين، ويظل موقف كل منهما صحيحاً. مثال جيد على ذلك أن يشاهد معلقان سينمائيان الفيلم ذاته ويتفقان في وصفهما لحبكته وأبطاله وأماكن تصوير أحداثه، غير أنهما يختلفان اختلافاً بيناً في فهمهما لموضوعه ومراميه والمعاني التي ينطوي عليها موضوعه. فالواقع غائم وغير واضح في هذه الحالة لأن هناك واقعين مختلفين في نظر كل من المعلقين، ويبقى كلاهما على حق.

وحقيقة أن الواقع غائم إنما تعني أن هناك درجة ما من المرونة في النظرة التي نضم العالم من خلالها. وهذا لا يعني أن بإمكاننا أن نقول عن الأسود أنه أبيض أو العكس، وإنما يعني أن بإمكاننا الميل باتجاه التفاضل ونحن نفسّر الأحداث التي تمر بها حياتنا ويكون تفسيرنا هذا صحيحاً، وكم من مرة قيل لنا إن علينا أن نرى النصف المليء من الكأس وليس النصف الفارغ منه، وهذا هو ما نسميه التفاضل الواقعي.

الأمر ذاته ينطبق على الطلاب. فهناك ما يدل على أن الواقع غائم وغير واضح عندما يفسر طالبان بأسلوبين مختلفين ملاحظات من أحد مدرسيهما على موضوع إنشاء كتبه كل منهما؛ أو علامة حصلا عليها. يرى أحدهما في ملاحظات المدرس

على أنها تؤكد عدم قدرته على دراسة المادة بصورة جيدة، بينما يرى الآخر في هذه الملاحظات معلومات هامة تدله على ما ارتكب من أخطاء وكيف يمكن له أن يحسّن أداءه. هنا أيضاً حقائق واحدة وواقعان مختلفان. كأس نصف فارغ أو نصف ممتلئ.

ثلاثة مواقع يمكن من خلالها تطوير الواقعية المتفائلة في تفكير ابنك:

● الطريقة التي ينظر فيها إلى الأحداث الماضية.

● الطريقة التي ينظر فيها للأحداث الراهنة.

● تلك التي ينظر فيها للمستقبل.

يطوّر الطلاب خاصية التفاؤل الواقعي لديهم بتفسير الأحداث والوضعيّات التي واجهتهم في الماضي بطريقة أكثر إيجابية. وهم لا يطيّلون التفكير في الإخفاقات أو الصعوبات التي واجهوها من قبل إلا من زاوية أخذ العبر اللازمة التي تمكّنهم من تحسين أدائهم في المستقبل ومن التقدم إلى الأمام. وبدلاً من التخبط في خضمّ الشعور بالحسرة والإشفاق على الذات وخيبة الأمل واليأس فهم في الواقع ينظرون نظرة فلسفية إلى الأحداث التي مرت بهم ويستتبطن منها الدروس التي تجعل منهم طلاباً أفضل. ومن شأن ذلك أن يبني لديهم مرونة يواجهون بها أي خيبات أمل أو صعوبات في المستقبل مما يؤسس لديهم قواعد صلبة للتفاؤل الواقعي. وبمقدوري أن أقول بصدق إن أفضل ما حدث لي كطالب كان لا يبعث على السرور في حينه بل كان مخيباً للأمال. فموضوع الإنشاء الأول الذي كتبته في المرحلة الثانوية والذي كان سيئاً علّمني كيف أقدم الحجج التي تؤيد وجهة نظري ومن ثم أتخذ الموقف المعقول الذي يمكنني من الدفاع عن وجهة نظري هذه. وسرعان ما جعلت من هذا الأمر موقفاً عليّ أن أفعله دائماً.

الطريقة التي ينظر بها الطلاب إلى وضعهم الحالي لها تأثيرها أيضاً على مدى تفاؤلهم الواقعي. فأولئك الذين يتخذون موقفاً واقعياً متفائلاً يظلون سعداء أينما كانوا، فإن رغبوا في تغيير مكان تواجدهم فهم يتقبلون مكان وجودهم الحالي في

الوقت نفسه الذي يتخذون فيه خطوات فعالة للانتقال إلى حيث يريدون. وقد يجد الطلاب في الكثير من الأحيان أنفسهم محشورين في وقت أو موقع لا يروق لهم، ويصرون على التفكير في هذا الوضع باستمرار، وما يلبثون أن يجدوا أنفسهم وقد غمرهم شعور بالتعاسة والتشاؤم من المستقبل. من الأمثلة الشائعة على ذلك طالب يحسّ بأنه محاصر لحصوله على علامة سيئة بحيث لا يستطيع الفكك من الشعور بخيبة الأمل وعدم القدرة على التقدم إلى الأمام. مثل هذه العلامة السيئة لذلك الطالب تؤثر على أدائه في المواد الأخرى، بل إنها سرعان ما تحاصر كل مناحي حياته الراهنة. يحتاج مثل هذا الطالب إلى من يرشده إلى استنباط بعض الدروس الهامة من العلامة التي حصل عليها، وعلى أن يتركها بعد ذلك وراء ظهره ويطلق العنان لنفسه كي يركز على غيرها من مهماته الدراسية. إن نسيان الأمور التي لا تبعث على السرور بعد أخذ العبر منها هو سبيل هام للشعور بالسعادة في اللحظة الراهنة، وهذا جزء هام من التفاوض الواقعي.

الطريقة التي ينظر بها ابنك للمستقبل هي العامل الأهم في تنمية الإحساس بالتفاوض الواقعي لديه، إذ ليس هنالك ما يشل قدراته أكثر من النظر إلى المستقبل نظرة يقل أو ينعدم فيها الأمل والتفاوض. ونظرة ابنك لمستقبل دراسته ومدرسته ليست استثناءً من ذلك. ولكن الواقع هو أن ابنك يملك عاملين من أهم العوامل التي تؤثر على أدائه في الاختبارات والواجبات المدرسية والمشروعات التي يتوجب عليه إنجازها. وهذان العاملان هما مقدار الجهد الذي يبذله في عمله، والاستراتيجية التي يتبعها (أي الطريقة التي ينجز بها عمله).... هذان أمران يسيطر عليهما الطالب، ولهذا السبب فإن لديه من الأسباب ما يدفعه للتفاوض بأن يلعب دوراً كبيراً في تقرير نتائج الاختبار أو الواجب الذي يؤديه. وإذا ما واجهت ابنك بلطف ونبهته لهذين العاملين اللذين يمكنه التحكم بهما وشجعته على تطبيقهما فإن ذلك سيعزز من تفاؤله.

باختصار، عندما ينظر الطفل إلى الماضي والحاضر والمستقبل ولو بقدر ضئيل من التفاؤل الواقعي فسيشعر بالرضا عن نفسه أكثر فأكثر. ولتعزيز الإيمان بالذات أثر ينعكس إيجابياً بدوره على ما لدى الطالب من حوافز كما يؤثر على مرونته الأكاديمية.

الحياة في عالم الواقع:

لا تحدث الأمور في عالم الواقع كما تتحدث عنها الكتب، وإليك بعض الأمور التي يجدر بك التفكير بها وأنت تهضم المعلومات التي وردت في هذا الفصل:

- لا تتوقع لابنك أن يبدي الثقة ويكون إيجابياً طوال الوقت، فقد أظهرت الأبحاث أن إيمان الطفل بذاته قد يتبدل بين مادة وأخرى. فقد يظهر تفاؤلاً وإيماناً بالذات في بعض المواد بنسبة أكبر مما يظهره في مواد أخرى.
- لا تبعث في نفس طفلك إحساساً سيئاً أو تشعره بالنقص لأن إيمانه بذاته متدنٍ أو مهتز. عليك أن تظهر قدراً من الحساسية والليونة إزاء مشاعره وأنت تقوده لتفكير أكثر إيجابية.
- لن يتسم كل نجاح بخاصية سحرية. فقد يجد الطالب صعوبة في مواجهته ويظن بأن ضغطاً سيمارس عليه لكي يحقق النجاح في المرة القادمة. عليك أن تعرف ذلك وألا تبالغ في دفعك له للشعور بأن عليه إظهار المزيد من النجاح في كل مرة في المستقبل. وبالمقابل فإن بناء المزيد من النجاحات في حياته سيعزز على المدى الطويل من إيمانه بذاته ويجعله أكثر مرونة في مواجهة النكسات.
- تجزئة المهمات مهارة يتطلب تطويرها وإظهار مدى تأثيرها بعض الوقت. ولا شك أن الوقت الذي تقضيه مع ابنك لمساعدته على تجزئة مهماته بشكل فعال ليس بالوقت الضائع على الإطلاق.

- قد يكون من المثالي تطوير نظرة واسعة وغير محددة للنجاح. عليك ألا تندهش إذا استمر ابنك في تعليق كل الأهمية على العلامات. فنظامنا المدرسي يعلق على العلامات كل الاهتمام، وتفكير ابنك لا يختلف عن تفكير معظم أقرانه في المدرسة. تقبل تحولات تدريجية في عقلية بدلاً من تبديل جذري جراحي، وبذلك تضمن لجهودك نجاحاً أكبر.
- لا تدفع ابنك للشعور باليأس إن لم يؤد تبنيه تفكيراً إيجابياً إلى تحقيق نجاح فوري. ولا بد لك من الثقة بأن للتفكير الإيجابي والإيمان القوي بالذات فوائد عديدة لا تقتصر على ما يحققه من نتائج في دراسته فحسب بل كذلك فيما يتعلق بصحته الذهنية والبدنية.
- عليك أن تبدي حرصاً لدى تحديدك لمناطق القوة لدى ابنك بحيث تستند في ذلك على الواقع الفعلي: فالأطفال لا يرتاحون لمديح الكبار ولا يصدقونهم حين يعتقد هؤلاء الأطفال بأن ذلك المديح غير مبني على أساس الواقع الحقيقي. وقولك لابنك أن هذا الشيء أسود في الوقت الذي سيدرك فيه إدراكاً تاماً أنه أبيض يحد من مصداقيتك. أبرز نقاط القوة التي يتقبلها ابنك (ولو رغم أنه).

إيجاز للفصل الثالث:

ركّز هذا الفصل على أهمية الإيمان بالذات وسبل تعزيز هذا الإيمان، فهو يكمن في صلب الكثير من النتائج التعليمية الهامة التي يحققها الطالب، بما في ذلك إنجازاته، واستمتاعه بحياته المدرسية، وثقته بنفسه، واهتمامه بالمدرسة. ولاشك بأن بإمكانك تعزيز ثقة ابنك بنفسه بتقديم المساندة والتوجيه الصحيح له. ولكي يحقق ذلك عليك أن تنتهز الفرص المواتية لبناء المزيد من النجاحات في حياته. وتدعو الحاجة إلى جانب ذلك إلى محاولة تحويل التفكير السلبي لدى ابنك عن طريق توجيهه بصورة ضمنية وغير مباشرة تشجعه على مخاطبة نفسه بأسلوب إيجابي. كل هذه الأمور والاستراتيجيات من شأنها أن تدفع طفلك للتفكير بنفسه وبمدرسته بصورة أكثر إيجابية.

النقاط الخمس الرئيسية في الفصل الثالث

- ١- الإيمان بالذات هو أحد الخصائص الرئيسية التي تساعد على خلق الحوافز، وهو يقوم على إيمان طفلك بإمكانية قيامه بتحقيق ما يهدف لتحقيقه، وبقدرته على مواجهة التحديات بإيجابية، وعلى تقديم أقصى إمكانياته في هذا السبيل.
- ٢- بإمكانك تعزيز إيمان ابنك بذاته عن طريق بناء المزيد من النجاحات في حياته، وبتحديه للتفكير السلبي وبمساندة طفلك وتشجيعه على ذلك أيضاً.
- ٣- تزداد فرص النجاح بتجزئة الواجبات المدرسية إلى أجزاء صغيرة يسهل ابتلاعها وإنجازها وتوسيع منظور الطالب للنجاح وبتركيزه على إظهار أفضل ما عنده.
- ٤- لتحدي التفكير السلبي لدى الطالب لا بدّ له من التعرف على أفكاره السلبية والأوقات التي قد تراوده فيها، ومعالجة هذا التفكير السلبي بإرسال إشارات ودلائل إيجابية له. ومن الواجب أن تكون هذه الإشارات والدلائل تتسم بالتفاؤل، شريطة أن يكون تفاؤلاً واقعياً يتوافق مع الحس السليم.
- ٥- التعرف على مواهب ابنك وتقديرها حق قدرها (بغض النظر عن مقدار هذه المواهب وأهميتها بالمقارنة مع مالمدى أقرانه من مواهب) قد يكون نقطة البداية الصحيحة لبناء وتنمية الجوانب الأخرى في حياته. ابدأ دائماً بنقاط القوة لكي تنتقل منها إلى الجوانب التي تحتاج للتحسين والتطوير.

الفصل الرابع

تعزيز إحساس الطفل بقدرته على التحكم بأموره

لا شك بأن إحساسنا بالقدرة على التحكم بشؤوننا يماثل في أهميته تمتعنا بالإيمان بذواتنا. فنحن عندما نشعر بقدرتنا على التحكم بالأمور نعتقد بأن لنا تأثيرنا على ما نقوم به من أعمال وعلى تطورات شؤون حياتنا.

يعرف الطلاب الذين يشعرون بقدرتهم على التحكم بشؤونهم أنهم يستطيعون تكرار ما حققوه من نجاح وكذلك الارتقاء بمستوى معرفتهم بالأمور التي لا يعرفونها.

إذا كان ابنك يتمتع بالإحساس بقدرته على التحكم بأموره فإنه قادر على:

● كتابة موضوع جيد بعد موضوع جيد آخر سبق له أن كتبه.

● أداء اختبار آخر حسن شأن ذلك

السابق الذي نجح فيه.

● معرفة الأخطاء التي ارتكبتها في

واجب أو اختبار سابق والتأكد من

عدم تكرار تلك الأخطاء.

● الاقتناع بأن لديه تأثيراً كبيراً على

نتائج المدرسية.

أما إن لم يكن لدى ابنك الإحساس

بقدرته على التحكم بشؤونه فهو

يعتقد بأنه:

● لا يستطيع القيام بأي جهد من شأنه أن يحسن أداءه الضعيف.



- لا يمكنه أن يغير من نتائجه لأنها تعتمد اعتماداً كلياً تقريباً على موقف مدرّسه. (وكما قال لي أحد الطلاب: إن أراد لي مدرسي أن أرسب فسأرسب مهما فعلت).
- إن أداءه في أي اختبار يعتمد على مدى سهولة أو صعوبة الأسئلة الواردة فيه.
- إن نتائج إنجاز أي واجب مدرسي إنما يعتمد كلياً على حسن أو سوء حظه.

ما السبب في أهمية القدرة على التحكم بالأمر؟

بكلمات بسيطة، الطلاب الذين يتمتعون بالإحساس بقدرتهم على التحكم بما يفعلون وبما يحققون بذلك من نتائج يتمتعون بالتفاؤل وبروح المثابرة إذا ما واجهوا أوضاعاً صعبة. كما أنهم يحاولون بطرق مختلفة حل أي مشكلة تواجههم والتعامل مع فروضهم المدرسية. ولقد قال لي أحد الطلبة: «إن لم أحصل على علامة جيدة فإن هذا لا يحطم معنوياتي بل أفكر بأنني لم أبذل من الجهد ما يكفي، وعليّ أن أبذل المزيد. إنني أحرص على الاحتفاظ بثقتي بنفسِي.»

السبب في ذلك واضح، فهؤلاء الطلاب يعتقدون اعتقاداً جازماً بأن عليهم أن يبذلوا كل ما في وسعهم للوصول إلى حل مشكلة ما أو استكمال مهمة ما. وعندما يعتقدون بأن بإمكانهم تكرار نجاح حقوقه أو تحسين مستوى أدائهم، كما يعتقدون بأن لديهم ما يدفعهم للتفاؤل، وكل الأسباب التي تؤهلهم لأن تكون توقعاتهم إيجابية فيما يخص امتحاناتهم أو واجباتهم المقبلة فإنهم يملكون كل الأسباب التي تدفعهم للثبات عندما تواجههم أية عقبات أو مشكلات.

ومن جانب آخر يشعر الطلاب باليأس حين يعتقدون بأنهم لا يستطيعون أن يفعلوا الكثير لتجنب الفشل أو لتكرار نجاح سبق لهم أن حققوه. وهم يحسّون بأن أمرهم انتهى وأنه أسقط في أيديهم لأنه لا توجد لديهم الكثير من الأسباب التي تمدهم بالأمل وتدفعهم لبذل المزيد من الجهد. وكما قال لي أحد الطلاب: «ما الفائدة؟ مهما فعلت فإن شيئاً لن يتغيّر». وهناك من الأسباب الكثير مما يثير لديهم

الشعور بالشك والريبة وأنهم تحت رحمة العلامات وسهولة أو صعوبة أسئلة الاختبارات وحسن أو سوء الحظ. وقد قالت لي إحدى الطالبات: «لا يمكن لك التكهن بما سيحدث. يمكن لنا أن نبذل الكثير الكثير من الجهد غير أننا نظل نجد صعوبة في توقع ما سنحصل عليه من علامات أو ما يمكننا أن نتوقعه».

هنالك أسباب أخرى تجعل من ضعف السيطرة على الأمور يمثل مشكلة. فالطلاب من هذا النمط يميلون إلى القلق الواضح لدى تقديمهم للامتحانات أو عندما يطلب منهم إنجاز واجبات معينة، أو حين توجه إليهم أسئلة في الفصل أو يطلب منهم أداء اختبار سريع أثناء الدرس. ينتابهم القلق لأنهم يرتابون في قدرتهم على اجتياز الامتحان، أو إنجاز واجب مدرسي بنجاح، أو الإجابة على سؤال المدرس أو أداء الاختبار السريع في الفصل أداءً جيداً. يعيش مثل هؤلاء الطلاب حالة تتسم بالكثير من الشك والارتياب بالنفس لأنهم غير واثقين من قدرتهم على القيام بما يتوجب عليهم أن يقوموا به لتحسين أدائهم أو الحصول على علامات جيدة من جديد.

هذا الشك بالنفس قد يغذي مشكلة أخرى: وهي الخوف من الفشل. فعندما يرتاب الطلاب بإمكانية تكرار نجاح سابق أوفي قدرتهم على تجنب الأداء الضعيف فإن هذا سيؤدي إلى تبنّيهم أفكاراً تركز على الفشل. وكما أوضح في الفصل العاشر من هذا الكتاب فإن الفشل يشكل أشد مخاوف الطلاب، وقد يصل بهم إلى مناطق الخطر بحيث يؤدي إلى تضاؤل استمتاعهم بالحياة المدرسية وتدني مستوى إنجازاتهم.

ربما سمعت تعبير «العجز المكتسب»، وهو ينطبق في بيئة المدرسة على أولئك الطلاب الذين يكفون عن القيام بأي محاولة، أو في الحالات التي وصلت إلى غاية السوء، على الطلاب الذين انسحبوا كلياً من الدراسة. وأحد أسباب حدوث ذلك هو أن مثل هؤلاء الطلاب فقدوا إحساسهم بالسيطرة على زمام الأمور. وهم يعتقدون بأنه ليس في جعبتهم ما يمكنهم فعله لتجنب الفشل ولذا فهم يكفون عن المحاولة. إنهم يتقبلون الفشل والعجز على أنهما نصيبهم المقدر من الحياة.

يمكنك أن ترى إذن بأن التحكم بالأمر قضية في غاية الأهمية. وفوائد الشعور بالتحكم بالأمر هي الشعور بالتفاؤل والأمل والتوقعات الإيجابية والمثابرة، بل والمرونة. أما انعدام السيطرة على الأمر فمن شأنه أن يؤدي في أسوأ أحواله إلى الشعور بالتشاؤم والقلق والخوف من الفشل، ومن ثم تقبل الفشل والعجز في نهاية المطاف.

أسباب فقدان الإحساس بالقدرة على التحكم بالأمر وكيفية معالجة ذلك:
تظهر الأبحاث أن هنالك أسباباً شائعة وواضحة تجعل الطلاب يفقدون إحساسهم بقدرتهم على التحكم بشؤونهم. ومعرفة الأبوين لهذه الأسباب يوفر لهما معلومات مفيدة تمكنهما من زيادة إحساس ابنهما بقدرته على التحكم بشؤونه. والاستراتيجيات التي يمكنك اللجوء إليها بعبارات بسيطة لتحقيق ذلك تدور حول الأمور التالية:

- الأسباب التي تجعل ابنك يعتقد بأنه نجح أو أنه أدى أداءً ضعيفاً في الماضي.
- نظرة ابنك الخاصة بالذكاء.
- الملاحظات التي تبديها لطفلك حول أدائه والمكافآت التي تقدمها له.
- توقعاتك من ابنك والحدود التي تضعها في بيتك.
- ما يقوله ابنك بشأن الخيارات والقرارات المتخذة.

عوامل النجاح والرسوب التي يمكن ولا يمكن التحكم بها:

السبب الأول الذي يؤدي إلى فقدان الطلاب القدرة على التحكم بشؤونهم هو أنهم ينظرون إلى نجاحاتهم وإخفاقهم على أنها تعود لأسباب خارجة عن إرادتهم. أرجو أن تعيد التفكير في آخر نجاح حققه ابنك. ربما لم يكن من الأوائل في فصله ولكن أدائه كان أفضل مما فعل في الماضي أو ربما بذل أقصى ما في وسعه. لماذا

يعتقد ابنك أنه تمكن من تحقيق هذا النجاح؟ سؤالي الثاني هو كم يحدد ابنك نسبة تحكمه بالنجاح الذي حققه؟ لمساعدتك على التفكير في هذه الأسئلة سجلت في الجدول التالي أسباباً شائعة يعتقد الطلاب أنها كانت وراء حصولهم على نتائج حسنة، وأشير إلى جانب كل من هذه الأسباب فيما إن كان من الممكن التحكم به.

التحكم بالنجاح بالمدرسة	
هل أمكن التحكم بالنتيجة؟	سبل تحصيل النتيجة الحسنة
نعم	بذلت كل ما في وسعي
نعم	تدرت
لا	كنت محظوظاً
نعم	خططت لذلك
نعم	قضيت وقتاً في التفكير بالأسئلة
نعم	تأكدت أنني عرضت عملي بطريقة جيدة ومقنعة
لا	كان الاختبار سهلاً
لا	كان المدرس متساهلاً في العلامات

السبب الأول: «بذلت كل ما في وسعي» هو أمر يمكن التحكم به لأن قضية بذل الجهود أو محاولة ذلك قضية في يد ابنك. هذا ينطبق أيضاً على التدريب والتخطيط وأسلوب عرض العمل، وكلها أمور يتحكم الطالب بها. أما السبب الثالث وهو: «كنت محظوظاً» فهو أمر لا يستطيع ابنك التحكم به، كما لا يمكنه التحكم بسهولة الاختبار أو بحساب العلامات أو الطريقة التي تم بها تدريسه، فهذه العوامل خارجة عن إرادته وسيطرته. وكما قالت إحدى الطالبات: «أسلوب المدرسة في التدريس هو الذي مكّنتني من الحصول على نتيجة جيدة». لذا فإن حصل ابنك على علامة جيدة في واجب بمادة الأحياء وقال إن مزاج المدرس كان حسناً لدى وضعه العلامة فإن ابنك قد يشك في إمكانية تكرار هذا النجاح.

قد تود إجراء هذا الاختبار نفسه آخذاً بعين الاعتبار أن ابنك لم يحصل على نتيجة حسنة. والجدول التالي يضم بعض الأسباب التي يوردها الطلاب عادة لعدم تحقيقهم نتيجة جيدة، كما يبين أي الأسباب تكمن وراء ذلك.

فالسبب الأول «لم أبذل كل ما في وسعي» هو أمر يمكن التحكم به لأن ابنك نفسه هو الذي يقرر مقدار الجهد الذي سيبدله:

التحكم بالنجاح بالمدرسة	
هل أمكن التحكم بالنتيجة؟	السبب في الأداء السيء
نعم	لم أبذل كل ما في وسعي.
نعم	لم أتدرب.
لا	لم يحالفني الحظ.
نعم	لم أخطئ لذلك.
نعم	لم أصرف وقتاً كافياً في التفكير بالأجوبة.
نعم	لم أعرض عملي بطريقة حسنة ومنتقنة.
لا	كان الامتحان صعباً.
لا	كان المدرس سيئاً في تقدير العلامات.

السبب: «لم أتدرب» هو أمر يمكن التحكم به إذ بمقدور ابنك أن يقرر مدى ما يمكن أن يقوم به من تدريبات، وهذا ينطبق أيضاً على الوقت الذي يصرفه، ومدى تخطيطه، والجهد الذي يبذله في عرض عمله، فابنك هو الذي يتحكم بهذه الأمور.

السبب الأخير وهو «كان المدرس سيئاً في تقدير العلامات» قضية لا يستطيع ابنك التحكم بها، وهذا ينطبق أيضاً على سهولة الامتحان أو مقدار ما يواتيه من حظ، فكل هذه عوامل لا يستطيع التحكم بها.

إن لم يحقق ابنك أداءً حسناً وأخذ يركز فيما بعد على الأسباب التي لا يستطيع التحكم بها فإن ذلك سيقصر غالباً من إحساسه بالقدرة على التحكم بالأمر. أما إن ركز في هذه الحالة على الأمور التي يستطيع التحكم بها- مثل عدم الدراسة الكافية أو الفعالة- فإن فرص تحكمه بالأمر وقدرته على تجنب الرسوب في المرة التالية تزداد قوة.

تدعم الأبحاث هذا الاستنتاج، إذ عندما يركز الطلاب على أمور مثل الحظ، أو سهولة الامتحان وصعوبته، أو جودة أو سوء التدريس، وتساهل المدرسين في العلامات أو عدم تساهلهم فإن شعور هؤلاء الطلاب بقدرتهم على التحكم بأمر تحقيق النجاح أو مواجهة الرسوب في المرة القادمة التي يتقدمون بها لامتحان أو أداء واجب أو مشروع دراسي ستتضاءل. وعندما يركز الطلاب على أمور مثل بذل الجهد أو التدريب والمهارات الدراسية والتحضير والتخطيط والعرض الجيد فإن شعورهم بقدرتهم على التحكم بأمر النجاح سيتعزز- إذ يشعرون بأنهم هم الذين يتحكمون بزمام الأمور.

قد تكون قد توصلت بعد ما أوردناه أعلاه إلى أن الاستراتيجية الأولى لتعزيز قدرة ابنك على التحكم بشؤونه تؤكد على تحويل تركيزه قدر الإمكان إلى العوامل التي يمكنه التحكم بها في حياته. وقد تود استكشاف وجهة نظر ابنك في المرة القادمة التي يحصل فيها على علامة ما عن سبب حصوله على تلك العلامة. فإن وجدت لديه تركيزاً مبالغاً فيه على أمور مثل البخل في العلامات، أو الحظ السيء، أو إن أشار إلى أن المدرس يكرهه وما إلى ذلك من الأمور، فكل هذا إنما يدل على أن شعوره بقدرته على التحكم بأمره أخذ في التضاؤل. عليك في هذه

الحالة وبكل لطف ومراعاة لإحساسه أن توجه الحديث باتجاه القضايا التي يمكن التحكم بها في حياة طفلك. قد تتحدث عن المهارات في الدراسة، أو طلب المساعدة، أو اختيار زميل يدرس معه، أو صرف وقت أطول في الدراسة، أو الاستعانة بمدرس خاص، أو عدم الاستماع للمذيع أثناء الدراسة، أو طباعة مواضيعه بدلاً من كتابتها بخط اليد.

لا بد لي من الاعتراف بأن بعض المدرسين لا يمنحون العلامات بسهولة، وأن بعضهم أسوأ من البعض الآخر، وأن الأسئلة غير المتوقعة هي التي كثيراً ما تتضمنها ورقة الأسئلة وأن الحافلة قد تتعطل وابنك في طريقه إلى المدرسة مما يؤخر وصوله إلى مكان الامتحان - كل هذه الأمور لا يمكن التحكم بها وعليك في هذه الحالة أن تعترف أمام ابنك أن تلك الأمور هي السبب الفعلي لسوء أدائه. غير أن عليك بعد أن تنصت له وتعترف بعامل سوء الحظ استشفاف كيفية التعامل مع الأمور التي يمكن التحكم بها. ومن الأهمية بمكان هنا عدم توجيه اللوم إلى الطالب، فاللوم وتحميل المسؤولية لن يعزز في الغالب الأعم ماله من حوافز. عليك بدلاً من ذلك أن تظهر مساندتك وتشجيعك له - فمن الواجب أن يكون موقفك مسانداً وبناءً كلما بحثت في السمات التي يمكن التحكم بها في حياة طفلك.

فيما يخص صعوبة الحصول على علامات جيدة أستطيع القول إنني أعرف طلاباً يجابهون المواقف الصعبة بشجاعة. فهم عندما يكلفون بكتابة موضوع ما يتناقشون مع المدرس حول ما يتوجب عليهم أن يفعلوا. ما هي الكتب التي يتوجب عليهم قراءتها للتحضير له؟ وهم يستوضحون عن خصائص عنوان الموضوع. فإذا ما فعلوا ذلك وناقشوا الأمر مع المدرس بهدف كتابة موضوع جيد وليس لاعتصار علامات إضافية فإن المدرسين، كما اتضح لي، يبديون سعادتهم لإعطاء مثل هؤلاء الطلاب الوقت اللازم لتقديم التوضيحات. ولا بد لي من الإشارة هنا أن تقدير العلامات لموضوع جيد أسهل بعشر مرات من تقدير علامة لموضوع سيء. ولذا فإنه سيكون من دواعي سرور المدرس أن يحسن من مستوى المواضيع التي سيتلقاها..

النقطة الجوهرية هنا هي أن العلامات التي يمنحها المدرس هي أمر لا يمكن إلى حد ما التحكم به، غير أن هناك سبباً يمكن التحكم بها للتعامل مع هذا الأمر، وهو ما يلجأ إليه الطلاب الذين يملكون الحوافز اللازمة. ولقد قال لي أحد الطلبة: «لا يمكنك أن تبرر لنفسك بأن تقول إن مدرساً ما أكثر كرمًا أو بخلاً في منح العلامات، إذ تبين لي أنني أحصل على العلامات التي أرغب بها إن بذلت الجهد المطلوب».

بل إن حجة «التدريس السيء» لا تقلق الطلاب الذين يسيطرون سيطرة جيدة على شؤونهم. ولقد تبين لي نتيجة للتحدث مع مثل هؤلاء الطلاب أنهم يصرفون بعض الوقت للتفكير في كيفية التغلب على الأساليب «السيئة» لمدرس ما. فإذا كان أحد المدرسين يغمغم في طريقة كلامه فإن هؤلاء الطلاب يحاولون تحسين قدرتهم على تسجيل الملاحظات أثناء الدرس. أما إن كان المدرس يحشو كلامه بالكثير من الأمور التافهة فإنهم يتعلمون كيف يختارون المعلومات التي تتصل فعلاً بصلب الدرس. يحاولون بصورة عامة الانتباه إلى مفاتيح معينة في شرح المدرس. فإن ألمح إلى أنه يحسن بالطلاب أن يسجلوا ملاحظات مفصلة عما سيشرح فإنه إنما يشير بذلك إلى أن تلك المعلومات هامة. وإذا قال إن هذا الموضوع سيدخل في الاختبار فإن ذلك يعتبر لفتاً جيداً يجدر الاهتمام به – وإن كان من المدهش أن الطلاب يتجاهلونه في الكثير من الأحيان.

خلاصة الأمر: أسلوب التدريس أمر لا يمكن التحكم به إلى حد ما، غير أن هنالك أساليب يمكن التحكم بها للتعامل مع هذا الموضوع وهو ما يفضله الطلبة الذين يملكون الحوافز اللازمة.

يصادف أحياناً أن يضم الامتحان أسئلة غير متوقعة أو صعبة، شئنا ذلك أم أبيننا. وحتى وإن كان الطالب قد استعد استعداداً جيداً للامتحان فعليك أن تعترف أمامه بذلك، على أن تؤكد بأن حدوث هذا مرة ثانية هو أمر مستبعد في الغالب، أو أن الأسئلة لن تكون بهذا المستوى من الصعوبة. عليك أن تمتدح بجده استعداداً

ميل - طالبة في السنة الثانوية النهائية

ميل طالبة من النمط الذي يميل لصب اللوم على الآخرين، وهي خبيرة في تحاشي المسؤولية والقائها على غيرها. وعلى الرغم من أن هذا يبعث لديها الشعور بالرضا على المدى القصير فإن ثمن ذلك كان شعورها بضعف قدرتها على التحكم والتأثير على نتائجها. وحيث أنها أخذت تشعر بأن تأثيرها على الأمور سيكون ضئيلاً أو منعدماً سواء في الوقت الراهن أم في المستقبل فقد أثر ذلك في سلوكها، إذ أصبحت تعتقد بأنها تحت رحمة قوى خارجية مثل مدرسيها وظروف امتحاناتها ومرضاها، وبذا غدت تتصرف بالتدريج على هذا الأساس - إذ لم تعد تدرس أو تحاول إنجاز واجباتها وتتجنب الوضعيات التي تتعرض فيها لتقييم أدائها.

ما أنقذها هو أنها أخذت تتلمس الواقع بما يكفي لكي تدرك بأن مسوغاتها أخذة بالنضوب ولم تعد تقنع من حولها ولم يعد الآخرون يصدقونها. وبذا، - وسواء عرفت ذلك أم لا - فقد أصبح لزاماً عليها أن تختار أحد أمرين، إما الاستسلام كلياً (أي بالكف كلياً عن القيام بأي محاولة، بل وحتى محاولة إلقاء اللوم على الآخرين) أو أن تتحمل جانباً من المسؤولية بالنسبة للأمور التي تواجهها في المدرسة.

اختارت المنحى الثاني وأخذت تبدي استعداداً لتحمل المزيد من المسؤولية إزاء شؤون حياتها وتركز بعض الشيء على العوامل التي تستطيع أن تتحكم بها، (أي مقدار دراستها، والأسلوب الذي تستخدمه في الدراسة). وهذا لا يعني أنها غيرت مسلكها تغييراً تاماً فإلقاء اللوم على الآخرين كان صفة متأصلة لديها بحيث لا يمكن لها أن تغيرها رأساً على عقب بين يوم وليلة. ولكنها أخذت تبدي المزيد من روح المسؤولية وتحاول التعرف على دورها في نتائج ما يحدث لها. وقد أخذت بالتالي تشعر بقدرة أكبر على التحكم بالأمور. والأهم من كل ذلك أنها أخذت تنتهج سلوكاً يتفق مع قدرتها المتزايدة على السيطرة على شؤونها، وبدأ ذووها وأصدقائها يلاحظون بأنها أصبحت تواجه تحديات وفرصاً كانت تتجنبها من قبل.

وتشير إلى أن نفس المستوى من الاستعداد في المرة القادمة إلى جانب استبعاد احتمال سوء الحظ هو المتوقع وأن عليه أن يتفاعل. وإلى جانب ذلك فقد يفيد ابنك أن تتقصى معه برفق كيف اختار المواضيع التي درسها استعداداً للامتحان، إذ ربما كان قد استعد جيداً للأسئلة المتوقعة من الفصل الأول على أمل أن تأتي الأسئلة منه، في حين اقتصر على موضوع واحد من الفصل الثاني مثلاً. وبهذا الأسلوب ستكون قد بدأت بتحويل التركيز إلى العوامل التي يمكن السيطرة عليها في دراسة ابنك. خلاصة الأمر هو أن سوء الحظ عامل لا يمكن التحكم به، غير أنك إن دقت في الوضع بصورة أكبر فقد يتبين لك أن هنالك عوامل يمكن السيطرة عليها للتقليل مما قد يسميه ابنك بسوء الحظ.

أما حدوث عطل في الحافلة وهو في طريقه إلى المدرسة فهو في الحقيقة ضربة من سوء الحظ - فابنك لا يستطيع التحكم بذلك وإن كان بعض الآباء قد يظنون بأن ابنهم خرب الحافلة كي لا يصل إلى الاختبار في الموعد المناسب! اعترف أمامه بأن حظّه لم يكن مواتياً هذه المرة مع طمأنته بأن من غير المتوقع حدوث مثل هذا الأمر مرة ثانية. غير أنه يمكنك أن تقترح عليه بلطف التوجه إلى المدرسة في موعد أبكر مما قد يساعد في تجاوز مثل هذه المشكلة. وقد تقترح عليه أن توصله بنفسك بالسيارة إلى موقف الحافلات لكي يتمكن من أخذ حافلة أبكر. ولاشك بأن الطلاب الذين يتمتعون بالحوافز يتركون هامشاً كافياً لتجنب أي خطأ أو حادث مؤسف، وهم يحاولون الذهاب إلى المدرسة مبكراً أو تأمين من يوصلهم إليها في صباح يوم الاختبار.

النقطة التي أود الإشارة إليها في هذا الصدد هو أن هنالك العديد من الأسباب التي يمكن التحكم بها والتي من شأنها إما ان تساعد الطلاب على النجاح أو تحول بينهم وبينه، وكلما ركزوا على هذه الأسباب كلما شعروا بأنهم يمسكون بزمام المبادرة بأيديهم. كما أن هنالك أسباباً غائمة أو مختلفاً فيها قد

يبدو أنه لا يمكن التحكم بها . عليك أن تعترف في حديثك مع ابنك بالعوامل التي لا يمكن التحكم بها من هذه الأسباب مع محاولة تحويل الحديث بلطف ودون توجيه اللوم إليه باتجاه التأكيد بأنها لن تقع ثانية . والأفضل من ذلك أن تتحدث عن السبل التي يمكن السيطرة عليها في التعامل مع العناصر التي «لا يمكن التحكم بها» .

منظور ابنك للذكاء:

سبب آخر قد يعدّ من إحساس ابنك بقدرته على التحكم بالأمر وينبع من نظرته إلى موضوع الذكاء . فالأبحاث تدل على أن الطلاب ينظرون إلى الذكاء من أحد منظورين: أولهما أن الذكاء قدرة ثابتة غير قابلة للتغيير ولا يمكن التأثير فيها، وسأطلق على ذلك مسمى «النظرة الثابتة للذكاء» . والمنظور الثاني يقوم على أساس أن الذكاء قابل للتحسين والتطوير والتغيير، وسأطلق على ذلك مسمى النظرة القائمة على «إمكانية تحسن الذكاء» .

لنقلها بكل وضوح وصراحة: الذكاء قدرة قابلة للتحسن . فمهارات التحليل وحل المشكلات والتفكير الناقد واتخاذ القرارات كلها مهارات تشكل جوانب هامة من جوانب الذكاء وجميع هذه المهارات قابلة للتعلم والتعليم، ولذا فإن لديك كل الأسباب لتشجيع وتطوير النظرة التي تقوم على إمكانية تحسين مستوى الذكاء في داخل بيتك . لست أزعّم أن ذلك سهل بالضرورة . ولكنه ممكن، ومن المهم للطلاب وذويهم أن يعوا ذلك .

فكر في وضعية يحصل فيها ابنك على نتيجة سيئة في إحدى المواد، فإذا كان يعتقد أن السبب في ذلك يعود كلياً أو جزئياً إلى مستوى ذكائه وكانت لديه نظرة ثابتة للذكاء فإن ذلك سيسبب له مشكلات منها تخفيض إحساسه بقدرته على التحكم بالأمر .

ما السبب في ذلك؟ لأن ابنك يعتقد بأن مقدار ذكائه، أو افتقاره له هو الذي أدى إلى تلك النتيجة، وأن هذا المستوى من الذكاء هو قدره الثابت، ولذا فهو لا يستطيع أن يفعل شيئاً للحيلولة دون تكرار هذه النتيجة السيئة. أو أنه بعبارة أخرى فقد إحساسه بالقدرة على التحكم بالأمر.

ولكن لنتصور أن ابنك حصل على نتيجة سيئة وأنه يعتقد بأن هذه النتيجة ناجمة كلياً أو جزئياً عن مستوى ذكائه، ولكنه يحمل في الوقت نفسه نظرة تعتقد بإمكانية تحسين مستوى الذكاء. سيكون لدى ابنك في الغالب في هذه الحالة إحساس بقدرته على التحكم بالأمر لأنه يؤمن بإمكانية تحسين مستوى ذكائه الذي أدى إلى هذه النتيجة. وبذلك يستطيع أن يحسّن نتيجته في المرة التالية.

رأيت طلاباً شكل منظورهم للذكاء إما عدوهم اللدود أو حليفهم الأكبر. ومن الحالات الجديرة بالملاحظة طالب يتمتع بذكاء لمّاخ أنهى المرحلة الابتدائية والسنوات الأولى من الإعدادية من دون أن يبذل جهداً كبيراً في دراسته. مثل هذا الطالب يعتمد اعتماداً كلياً على نباهته الطبيعية ويتمكن بذلك من تجاوز تلك المراحل من دون صعوبة، ولكنه حين يصل إلى السنوات الثانوية النهائية لا يستطيع أن يتهرب من ضرورة العمل الجدي المتقن لتحقيق نتائج حسنة، وبذا يجد نفسه في مأزق. لماذا؟ لسببين مجتمعين: فنباهته الطبيعية لم تعد كافية لمتابعة مساره أولاً، وهو ثانياً ينظر للذكاء نظرة ثابتة. وتأثير هذين العاملين هو أن مثل هؤلاء الطلاب يعتقدون بأن تحقيق نتائج ضعيفة أصبح قدرهم الثابت الذي لا يمكنهم الفكاك منه. فلم يتحتم عليهم في السابق في الواقع أن يعملوا على تحسين مستوى ذكائهم. وبحكم نظريتهم الثابتة الخاصة بالذكاء فإنهم يجدون أنفسهم يواجهون مأزقا عندما يتطلب الأمر منهم تحسين مستوى ذكائهم. إنهم يشعرون أساساً بأنه ليس في يدهم الكثير مما يفعلونه من أجل مواجهة التحديات التي تقابلهم. وتجدر الإشارة إلى أن الكثير من الطلاب النابهين يستسلمون عند هذه المرحلة ويصبح مستوى أدائهم دون مستوى قدراتهم، نظرتهم الثابتة للذكاء باختصار أدت إلى تدني إحساسهم بالقدرة على التحكم بالأمر مما يغذي شعورهم بالعجز الكلي.

ماذا يمكنك كأب/ أم أن تفعل إزاء ذلك؟ أول ما تفعله هو أن تتحدى قناعاتك وافترضاتك الخاصة بالذكاء إذا دعت الحاجة لذلك، فالذكاء ليس شيئاً ثابتاً وغير قابل للتغيير. وهناك دراسات لا تحصى كما يشير الكثير من المدرسين إلى أن الطلاب يستطيعون تعلم كيفية تحسين تحليلهم للمعلومات، ودعم تفكيرهم الانتقادي، وتطوير قدرتهم على حل المشكلات وتنمية إمكانياتهم في تقديم الحجج والبراهين. كل هذه الأمور هي من مكونات الذكاء، وهي تلعب دوراً رئيسياً في الأداء الناجح للامتحانات والاختبارات السريعة والمشروعات والواجبات وكتابة المواضيع. وعندما تحاول أنت تطوير افتراضاتك المسبقة حول الذكاء تتضاءل إمكانيات نقل النظرة الثابتة للذكاء إلى ابنك، ولذا فإن على التحول أن يبدأ بك أولاً.

تحتاج ثانياً للاستماع لابنك بانتباه إن تحدث عن مدى ذكائه. وقد تستطيع بعد ذلك تقصي قضية الذكاء بحيث تبين له بأن للذكاء سمات عدة يمكن تعلمها وتطويرها. وقد يمكنك الاستشهاد بوقت أو وضعية استطعت خلالها أن تطور ذكاءك بأسلوب ما. تستطيع أن تبين له بأن التفكير هو أحد المهارات وبأن جميع المهارات قابلة للتطوير والتحسين. كما تستطيع الإشارة إلى أنه كان على أكبر مفكري العالم أن يبذلوا جهوداً جبارة للوصول إلى ما وصلوا إليه، وأن هذه الجهود مكنتهم في الواقع من تطوير قدرتهم على تحليل الأمور وتفسيرها وإدراك كنهها. وكل هذه سمات هامة للذكاء.

عليك أن تنتبه لدى الحديث حول موضوع الذكاء مع ابنك بالألا تحاول ان تنقل إليه توقعات عالية غير واقعية ومبالغ فيها. فبإمكان ابنك أن يحسن من مستوى ذكائه غير أنه ليس من الإنصاف أن تقول له بأنه سيكون الطالب الأذكى في المدرسة. وسواء أكان يستطيع ذلك أم لا فإنك إنما تعرضه بذلك لضغط هائل. فهذا هدف لا يمكن تحقيقه بالنسبة للغالبية العظمى من الأطفال، والإلحاح عليه قد يجعلهم يكفون عن محاولة تحسين مهاراتهم في التفكير. إنك إن حاولت ذلك ستكون قد بنيت جبلاً هائلاً يستحيل على طفلك تسلقه. عليك في كل مرة أن ترتقي

بالأمور قليلاً عما كانت عليه من قبل، وبحيث يمكنه الاقتناع بأن الهدف المنشود واقعي وقابل للتحقيق - وعند ذلك يدرك أن المهمة المنوطة به لا تتطلب منه أن يركض مسافة مائة ميل. ولاشك بأنه سيحاول حينذاك أن يضرب ضربته.

الأجواء التي تتسم بالذكاء:

قرأت منذ مدة مقالةً مثيرةً يتناول موضوع الذكاء يقول إن الذكاء ليس قدرة معزولة. ويفسر كاتب المقال ما يقول فيشير إلى أن ذكاء الإنسان يعتمد إلى حد كبير على المجال أو البيئة التي يعمل أو يعيش فيها المرء. فبعض البيئات تطلق في الواقع أفضل مالمدي الإنسان من إمكانيات، وهو ما لا تفعله بيئات أخرى إذ لا تُمكنه من أن يفرد جناحيه ويبذل كل ما في وسعه.

أحسست أن ما تورده المقالة معقول ومنطقي إلى حد كبير إذ إنها تفسر لماذا يمكن للأداء أن يكون حسناً لدى الطالب حيناً ومع أحد المدرسين ولكنه قد لا يصبح بمستوى الجودة نفسه على الإطلاق في العام التالي أو مع مدرس آخر. فمدرس ما يخلق بيئة تتسم بالذكاء وتخلق الحوافز لدى الطلاب لبذل كل ما في وسعهم بينما لا يخلق مدرس آخر بيئة تظهر كل ذلك القدر من الذكاء. الأمر ذاته ينطبق على طفلين لديهما قدرات متساوية وينتميان لعائلتين مختلفتين. إحدى العائلتين تهين بيئة للطفل يتمتع فيها بالطاقة والرغبة في الإنجاز ولبذل كل ما في وسعه - وهي بيئة ذكية. أما الثانية فهي تخلق جواً يغمر الطفل بالشعور بالخوف من الفشل، والرغبة في حماية ذاته، وبالقلق لدى أدائه واجباته المدرسية - وهذه بيئة غير ذكية.

أذكر ذلك لأنه يمثل دليلاً آخر على أن معدل الذكاء معدل قابل للتغيير، وإذا كان الأمر كذلك فإن الطفل لن يبقى رهناً لحالته القائمة. ومن المهم أن نعرف بأن خلق البيئة الذكية هو أمر يتعلق بك أكثر من تعلقه بطفلك، بمعنى أنك أنت والطريقة التي تخلق بها البيئة البيتية إنما تؤثران بصورة مباشرة على قدرة طفلك على

تحسين نفسه وبذل كل ما في وسعه . صحيح أنها ليست العامل الوحيد وإنما هي أحد العوامل، ومن شأنها أن تشعرك بأنك تزداد قوة، بل يمكننا القول إن ما يعالجه هذا الكتاب برمته هو كيفية خلق بيئة ذكية في البيت.

الملاحظات التي تنقلها لطفلك:

تظهر الأبحاث بأن نمط المعلومات التي تنقل للطفل حول أدائه والمكافآت والعقوبات التي نعرض أطفالنا لها بسخاء يمكن لها أن تؤثر تأثيراً كبيراً على إحساسهم بالقدرة على التحكم بالأمر. وببساطة فإنه حين يعلم الأطفال لماذا استحقوا المكافأة أو العقاب الذي نالوه فإنهم يشعرون بقدرة أكبر على السيطرة على أمورهم. أما إن لم يعرفوا لماذا تمت مكافأتهم أو معاقبتهم فإن إحساسهم بالتحكم بشؤونهم سيتضاءل. فالطلاب الذين يعدون مشروعاً مدرسياً جيداً ويحصلون على علامات جيدة وعلى ملاحظات ارتجاعية واضحة تثني على عملهم وتؤكد بأن ما أنجزوه سار على المسار الصحيح وأن مشروعهم كان من نوعية عالية المستوى إنما يخلق لديهم ذلك إحساساً باليقين فيما يتعلق بعملهم المدرسي. إذ يعرف الطالب في هذه الحالة أنه، إن فعل كذا وكذا وكذا فسيحصل على تلك العلامة وعلى ذلك النمط من الملاحظات الارتجاعية. وحين تتسق المكافأة والمعلومات الارتجاعية مع نوعية العمل فإن ذلك يعزز من إحساس الطالب بقدرته على التحكم بالأمر وباليقين بالمدرسة وبالعمل المدرسي.

أما الطلاب الذين لا يحسنون إنجاز مشروع مدرسي ويحصلون بالتالي على علامات متدنية ولكنهم يتلقون معلومات ارتجاعية حول كيفية تحسين أدائهم فهم إنما يحصلون على معلومات وتأكيدات واضحة بأن ما قدموه لم يكن يسير في المسار الصحيح وأنه ليس من نوعية عالية المستوى. وعلى الرغم من أن الطالب لن يسعد لما تلقاه من ملاحظات ارتجاعية في هذه الحالة غير أن هذه المعلومات تظل تعطيه الإحساس باليقين لأنها تبلغه بأنه، إن أنجز مثل هذا العمل فيما بعد

فإنه سيحصل على علامة متدنية. وعلى الرغم من أن هذا الأمر يبدو مزعجاً إلا أنه يوفر للطالب الإحساس بقدرته على التحكم بالأمر لأنه يعرف ما الذي فعله وأدى إلى هذه النتيجة المتدنية. والأهم من ذلك، ما الذي يتوجب عليه أن يفعله لكي لا يكون أداؤه بهذا الضعف في المرة القادمة.

غير أن المكافأة أو العقوبة التي يتلقاها الطالب تكون لسوء الحظ أحياناً غير متلائمة مع العمل الذي أداه. ففي بعض الأحيان تتم مكافأته على عمل جيد، بينما لا تتم مكافأته في مناسبة أخرى. كما أنه قد يحصل على علامة عادية جداً، وعلى معلومات ارتجاعية عادية كذلك على الرغم من أن عمله كان جيداً. من شأن ذلك أن يخلق حالة من عدم اليقين في ذهن الطالب. فهو لا يعرف على نحو واقعي ما الذي عليه أن يفعله ليحصل على علامات جيدة، وهذا يعني فقدانه لإحساسه بالقدرة على التحكم بأموره. ولذا فإن المكافآت أو العقوبات غير المتكافئة تؤدي إلى خفض إحساس الطالب بسيطرته على أموره.

ماذا نستنتج من ذلك؟ المكافآت المتساوية أو المستقيمة التي تتلاءم تلاًوماً تاماً مع ما أنجزه الطالب من شأنها أن ترسخ الإحساس بالقدرة على السيطرة على الأمور. حاول جهدك بالأبداً تبقي ابنك في حيرة من أمره في تفسير السبب الذي جعله يحصل على النتيجة التي حصل عليها.

يوازي المكافأة والعقوبة التي تتوافق مع العمل المنجز في الأهمية نمط المعلومات الارتجاعية التي يتلقاها الطالب عن عمل أنجزه. فالآباء والأمهات يتصرفون بأساليب مختلفة لدى قيام الطفل بمهمة ما في البيت، إذ إن بعض الآباء والأمهات يحجمون عن إبداء رأيهم في الطريقة التي أنجز بها الطفل هذا العمل أو تلك المهمة، ويكتفي آباء وأمهات آخرون بإبلاغه بأنه نجح أم لا، وإن لم ينجح فإنهم يركزون على فشله فقط. غير أن هنالك فئة أخرى تبلغ الطالب لماذا لم يفلح وما هو الدرس الذي يتعلمه من هذه التجربة لتحسين أدائه في المرة القادمة.

الفئة الأخيرة فقط هي التي تزيد بصورة جوهرية من إحساس الطالب بقدرته على التحكم بأموره، وكيف تم أداء المهمة وكيف يمكن تكرار ذلك النجاح أو تحسين أدائه في المرة القادمة. أما الفئات الثلاث الأولى فهي لا تقدم معلومات كافية بحيث تساعد على دعم قدرة الأبناء على التحكم بالأمور، في حين لا تقدم الفئة الأولى أية معلومات على الإطلاق.

الشيء الآخر الذي تقدمه الفئة الرابعة هو تقديم معلومات ترتبط بالمهمة المنجزة بما يساعد أبناءهم على أداء العمل بصورة صحيحة، أو أفضل على الأقل في المرة القادمة، في حين لجأت الفئات الأخرى إلى تقديم معلومات حول أدائه فقط دون أن تقدم أي معلومات أخرى. ويمكنك بذلك أن ترى كيف أن فئة واحدة فقط رفعت من إحساس طفلها بالقدرة على التحكم بالأمور بينما لم تتمكن الفئات الأخرى من تحسين هذا الأداء كثيراً أو لم تحسنه على الإطلاق. على ذوي الطلاب أن يبذلوا قصارى جهدهم للتحويل سريعاً إلى تقديم معلومات ارتجاعية حول المهمة المنجزة عندما يحدثون أبناءهم عن عملهم المدرسي أو المهمات التي يؤديونها في البيت.

التوقعات والحدود المرسومة في البيت:

يتطور الأطفال والشبان إذا اتسمت بالوضوح التوقعات والمتطلبات والمهمات والمطالب والحدود المطلوبة منهم، وإن كانوا لا يعترفون بذلك ويتذمرون منه. غير أن عليك أن تثق بأن هذه التوقعات والقواعد والحدود الواضحة من شأنها أن تزيد من إحساس الطفل بقدرته على التحكم بالأمور (شريطة أن تكون عادلة). وعندما يكون عالم الطفل موثقاً ويمكن التنبؤ به يتعزز إيمانه بقدرته على السيطرة على شؤونه.

ماذا أعني بالتوقعات والقواعد والحدود الواضحة؟ عليك عندما تطلب من ابنك عمل شيء ما أن توضح له ما تطلب منه القيام به، وقد تستدعي الضرورة إرشاده حول كيفية القيام بهذا العمل. كما أن عليك عندما تناقش ما تتوقعه من الطلاب في بداية

الفصل الدراسي التالي أن تتأكد من تحديد مقاييس يمكنهم ربطها في أذهانهم بصورة منطقية بحيث يمكنهم واقعياً إنجازها وبحيث تكون واضحة ومحددة ويمكن التعرف عليها بسهولة.

غير أنني أقترح ألا يتم التأكيد كثيراً على درجات أو علامات محددة لأن تحديد العلامات قد يصيب وقد يخيب. فقد يحصلون على تلك العلامات (أو أفضل منها) وقد لا يحصلون عليها. أقترح عوضاً عن ذلك أن تتناول في حديثك توقعاتك بالنسبة لتحقيق أفعال يمكن التحكم بها مثل مقدار الدراسة المطلوبة من ابنك ونوعيتها.

تظهر الأبحاث أن هنالك أساليب مختلفة يتبعها ذوو الأطفال في التعامل معهم يطلق على أحدها «الأسلوب الأبوي المتسامح». لا يهتم مثل هؤلاء الآباء إن كان أبنائهم سينجزون فروضهم المدرسية أم لا، وهل سيدرسون أم لا، بل وهل يذهبون إلى المدرسة أم لا. لا تتصف حياة مثل هؤلاء الأبناء بالوضوح، كما لا توجد هناك حدود جليّة تحدد تصرفاتهم، ولذلك فإن أبناء الآباء المتسامحين لا يملكون إحساساً قوياً بالتحكم بأمورهم، والشيء الوحيد المؤكد بالنسبة لهؤلاء هو حالة عدم اليقين.

لا يعني ذلك بأنني أدعو إلى التعامل مع هؤلاء الأطفال بيد من حديد، بل يمكنك أن تجعل من نفسك السلطة التي يحتاجها ابنك لكي يطور إحساساً بالأمان، على أن تكون مرناً وتملك الثقة الكافية بحيث تفاوض ابنك على بعض القواعد والتوقعات والحدود التي يتوقع منه الالتزام بها. ولا شك بأن ابنك سيبيدي امتناناً صادقاً لإصفائك له واحترامك لآرائه وأخذ رأيه في الطريقة التي يود أن يعيش بها حياته. وهذا يصل بي إلى السبيل الأخير لتعزيز إحساس ابنك بقدرته على التحكم بالأمر وهو توفير الخيارات أمامه وإرشاده حول كيفية اتخاذ قراراته بصورة فعالة تتم عن روح المسؤولية.

الخيارات واتخاذ القرارات:

عندما أبحث مع المدرسين السبل التي يمكنهم اتباعها لتعزيز إحساس طلابهم بقدرتهم على التحكم بالأمر فإنني أشجعهم على أن يحاولوا التفاوض مع الطلاب (ضمن الحدود المعقولة) حول أمور مثل عناوين المواضيع التي سيكلفون بكتابتها وتواريخ تسليمها، بل وحتى سلم العلامات. وقد يندهش المدرسون ويسعدون عندما يفعلون ذلك إذ يتبين لهم أن لدى الطلاب أفكاراً معقولة ومنطقية بالنسبة للنقاط التي يتوجب على المدرسين ملاحظتها لدى وضع العلامات لأحد المواضيع المطلوبة. ولاشك ان المدرسين الذي يظهرون ثقة كافية يخففون من القيود بعض الشيء على أن يتم ذلك بأسلوب مبرمج وواضح المعالم وهم بذلك يحققون أهدافاً ممتازة منها:

فهم أولاً يمدون طلابهم بالمزيد من القوة، إذ كثيراً ما يشعر الطلاب بأنهم تحت رحمة المدرس أو السياسة التي تنتهجها المدرسة مما يحول دون زيادة إحساسهم بالقدرة على التحكم بأمرهم.

وهم يمنحون الطلاب ثانياً إحساساً بالتمكك وشعوراً أكبر بالمسؤولية في الكثير من الأحيان، وكلاهما أساسيان لهم للشعور بالقدرة على التحكم بالأمر.

وهم ثالثاً يرشدون طلابهم حول سبل انتقاء خيارات واتخاذ قرارات فعالة تنم عن روح المسؤولية. ويبدو أن الشبان في هذه الأيام يواجهون خيارات أكثر مما تسنى لنا نحن إبان طفولتنا، وقد تكون أئمن هدية تقدمها لهم هي إرشادهم حول كيفية تطوير قدرتهم على اتخاذ قرارات وخيارات فعالة. فنحن مثلاً لا نستطيع التحكم فيما إن كانت العقاقير المخدرة ستعرض على أبنائنا أم لا، غير أن ما نستطيع فعله هو تطوير قدرتهم على اتخاذ قرارات وخيارات تتم عن الفهم وروح المسؤولية فيما يخص حياتهم وصحتهم وسلوكهم. كما تتوفر للآباء فرص عديدة لدفع أبنائهم للمشاركة في اتخاذ القرارات والخيارات. اسمح لابنك بإبداء رأيه في الأوقات التي يختارها للدراسة وشروط هذه الدراسة والزملاء الذين يود الدراسة معهم والمواد

التي يختار دراستها والنشاطات التي يقوم بها خارج المنهاج الدراسي. غير أن عليك أن تحرص على أن تنحصر اقتراحاته بشأن حاجاته ضمن حدود معينة، إذ إنك إن خيرته فيما إن كان يريد الدراسة أو عدم الدراسة فإن الكثيرين من الطلاب سيختارون عدم الدراسة، وهذا ليس خياراً قائماً في الواقع. من المستحسن أن تحدد مدى مقبولاً بحيث يتمكن ابنك من اتخاذ قرارات وخيارات ضمن حدود ذلك المدى. يمكنك مثلاً أن تحدد لابنك ثلاث ساعات يدرس فيها خلال عطلة نهاية الأسبوع وتترك له حرية اختيار توقيت هذه الساعات الثلاث. أو قد تصر على أن يختار موضوعاً علمياً واحداً في سنوات الدراسة الثانوية النهائية وتترك له حرية اختيار إما الفيزياء أو الكيمياء أو علم الأحياء أو العلوم العامة مثلاً.

يحصل الطلاب على إحساسهم بالتحكم بأمورهم بأي سبيل يتوفر لهم:

بيّنت لدى مناقشتي لموضوع الإيمان بالذات في الفصل السابق أن شعور الشبان بقيمتهم الذاتية أمر في غاية الأهمية بحيث أنهم سيحاولون تأمين هذا الشعور في أي مجال يتوفر لهم إن لم يتوفر لهم في دراستهم أو داخل بيوتهم. أعتقد أن الأمر ذاته ينطبق على موضوع إحساسهم بقدرتهم على التحكم بأمورهم. ففي مرحلة المراهقة بشكل خاص تحدث تغيرات عاطفية وبدنية وذهنية واجتماعية عديدة في حياة المراهق، كما أن العالم الواسع والخيارات المتوفرة ضمن هذا العالم تتنامى باستمرار وبصورة لا تصدق. والمراهقون الذين يتمتعون بالإحساس بقدرتهم على التحكم بالأمور يتصرفون بصورة أفضل فيما يبدو ضمن حالة الفوضى الواضحة هذه.

يمكن بعض المراهقين من تحقيق هذه السيطرة بسبب إيجابية إذ يدرسون، ويمارسون التدريبات الرياضية، ويسعون للحصول على العون عندما يحتاجون له. وبالمقابل فقد يسعى بعض المراهقين الذين لا يتمتعون بالإحساس بالقدرة على إدارة شؤونهم بالأساليب الإيجابية - وربما يجدون أنفسهم يدورون في دوامة من الأداء

المدرسي المتدني باستمرار- قد يسعى هؤلاء للإحساس بقدرتهم هذه بأساليب أخرى. ومن الأمثلة التي تتبادر إلى الذهن في هذا الصدد اللجوء إلى طرق مؤذية في تناول الطعام. مجال آخر هو إساءة التصرف من قبل المراهقين. وقد أخذت الأبحاث حول سوء سلوك المراهقين تركز على موضوع حاجتهم لتحقيق النجاح وللشعور بتحكمهم بأمورهم، وتشير إلى أن البعض منهم يلجؤون إلى الجريمة والجنوح لتحقيق هذا الشعور. وأود في هذا المجال أن أروي قصة تناول بعض جوانب هذا الموضوع وإن كانت قد انتهت نهاية سارة لسبب رئيسي وهو أن المراهقين المعنيين استطاعوا اكتساب الشعور بقدرتهم على إدارة شؤون حياتهم.

اشتغلت منذ عدة سنوات على مشروع يبحث في بعض الأساليب الناجحة التي تنتهجها بعض المراكز الاجتماعية والمدارس لمساعدة الشبان المعرضين لخطر الانحراف. أتذكر في هذا المجال مدرسة معينة تمكنت من إنجاز محاولة عظيمة استهدفت استبقاء مجموعة من الطلاب عسيري القيادة وحملهم على متابعة دراستهم. كانت هنالك نسبة كبيرة من الشبان المتشردين الذين كانوا يتسببون في الكثير من المتاعب في ذلك الحي. وقد أظهر هؤلاء الشبان ميلاً خاصاً للعبث بمساكن خالية في المنطقة حيث كانوا يقومون بأعمال تخريب متعمد ويلطخون الجدران بالكتابات والرسوم. طلبت مدرسة الحي، يقودها المدير ومجموعة من المدرسين الذين يملكون شعوراً بالثقة وقدرة على الإبداع، طلبوا من مجلس الحي تأجيرهم المنطقة التي تتعرض للتخريب لكي يحولوها إلى منطقة ملحقة بالمدرسة. وبعد ذلك جندوا هؤلاء الشبان المتشردين وأعادوهم إلى المدرسة وكلفوهم بأعمال تجديد تلك المساكن لكي تستخدم سكناً لهم. وقد لجأت المدرسة إلى أسلوب ذكي في التعامل مع الوضع حيث استعانت بكلية تكنولوجية في المنطقة لكي توثق ما يطره هؤلاء الشبان من مهارات في تجديد سكنهم هذا بهدف منحهم شهادات يمكن أن تمثل جزءاً من متطلبات تدريبهم المهني. وقد تجاوب الفتیان تجاوباً جيداً في هذا المشروع بحيث أنهم أقدموا بعد ذلك على فتح مقهى «انترنت» في الموقع وبدؤوا يكتسبون مهارات أخرى حيث أسسوا العديد من أنماط الأعمال في الموقع.

عملية مثل هذه عززت كل الدوافع التي تحدثنا عنها من قبل في هذا الكتاب، إذ زادت من إيمان الطلاب بأنفسهم، ومن شعورهم بقيمة المدرسة ومن تركيزهم على العمل الذي يؤدونه. كما تطلبت منهم القيام بالتخطيط وإدارة العمل، ومتابعة تقدمه وإبداء المثابرة للتغلب على التعديات والصعوبات. غير أن ما أعجبنى بشكل خاص في هذه القضية هو ما تطور لدى هؤلاء الشبان من إحساس بقدرتهم على إدارة شؤون حياتهم. فبالإرشاد المناسب والمساندة تمكن هؤلاء الشبان من:

- تقرير ما يجب تجديده وكيف يمكنهم إنجاز ذلك.
- وضع موازنة للمواد المطلوبة وشراء هذه المواد.
- ارتكاب أخطاء ومن ثم إيضاح أسباب هذه الأخطاء لهم ثم تلافيتها من المراحل التالية من العمل.
- تزويدهم باستمرار بملاحظات ارتجاعية حول المهمة التي يقومون بتنفيذها.
- تزويدهم بإرشادات توضح لهم بأن بإمكانهم تحسين مهاراتهم وقدراتهم.
- إعطاؤهم فرصة اختيار قواعد العمل والواجبات التي عليهم القيام بها وتحمل مسؤولية إنجاز هذه الواجبات أو عدم إنجازها، وتقديم الإرشادات الواضحة والملائمة لهم باستمرار.

كان إحساس هؤلاء الطلاب بقدرتهم على إدارة شؤون حياتهم ضئيل حتى ذلك الحين. فقد كانوا باستمرار تحت رحمة رجال الشرطة ومكتب الضمان الاجتماعي، بل والعالم المحيط برمته. كما كانوا يحاولون القبض على زمام أمورهم بأساليب معادية للمجتمع: أي عن طريق التخريب المتعمد للممتلكات وتشويه الجدران بالرسوم والكتابات النابية وغير ذلك من الجرائم وتناول مواد محظورة. غير أنهم اكتسبوا قوة جديدة وأحرزوا إحساساً بالقدرة على إدارة شؤون حياتهم في غضون فترة ستة إلى اثني عشر شهراً. وأسباب ذلك واضحة كما تدل القائمة التي أوردناها أعلاه.

الحياة في عالم الواقع:

لا تحدث الأمور في عالم الواقع كما تتحدث عنها الكتب. وإليك بعض الجوانب التي قد يروق لك التفكير فيها وأنت تهضم ما قرأته في هذا الفصل:

- يتراوح إحساس ابنك بقدرته على إدارة شؤونه بين يوم وآخر وبين مادة دراسية وأخرى. لا تستغرب إن بدا لك بأنه يشعر بالعجز في بعض الأحيان إذ إن ذلك يحدث عندما ينتابه شعور بعدم اليقين. أما إذا استمر شعوره بالعجز وانتقل إلى نواحي أخرى في حياته فقد يحسن بك أن تركز أكثر فأكثر على الاستراتيجيات الواردة في هذا القسم. فإذا استمر هذا الإحساس بالعجز بالرغم من محاولاتك فقد يستدعي ذلك استعانتك بأخصائي في علم النفس أو استشاري في رعاية الناشئين.

- تظهر الأبحاث أن الإحساس بالقدرة على إدارة الأمور هو أمر يوازي في أهميته السيطرة الفعلية على الأمور. فالإحساس بالقدرة على إدارة الأمور يعني إيمان ابنك بأنه سيصبح قادراً في وقت قريب على التحكم بأموره. ولذا فإن الأمر يبدأ بالاعتقاد بإمكانياته في التحكم بأموره.

- قد لا يشاركك ابنك قناعتك بأن بعض الأمور يمكن التحكم بها. وقد يجدر بك أن تتقبل ذلك وتحاول التوصل إلى قرارات تتفقان كلاكما على أنه يمكن التحكم بها. تجنب الوقوع في حبال توجيه اللوم - فالأطفال لا يتجاوبون تجاوباً حسناً مع توجيه اللوم، وهو أسلوب لا يمكن أن يعتبر أساساً للتحفيز السليم للأطفال.

- قد يقاوم ابنك قيامه بالتحكم بأموره حتى وإن وافقك على الجوانب التي يمكن التحكم بها. تمسك بموقفك وتحين الفرص الملائمة للفت انتباه ابنك إلى هذه الجوانب التي يمكن التحكم بها (من دون أن تصدع رأسه بهذا الأمر).

- لا تلجأ للتهجم على ابنك وتوجيه اللوم له كشخص عندما تتحرى العوامل التي سببت ضعف أدائه. احرص على التحدث عن الوضعية القائمة وعلى سلوكه إزاءها دون أن تمس الخصائص الشخصية لابنك (مثل وصفه بأنه كسول أو ميئوس منه).
- أود هنا التأكيد على أن حديث هذا الفصل عن التحكم بالأمر لا يستهدف خلق جيل من المهوسين بالتحكم بالأمر. فمثل هؤلاء يرتكبون خطأ محاولة التحكم بأمر لا يمكن، أو يصعب التحكم بها ويحسن بهم أن يستثمروا وقتهم في التركيز على الجوانب الأكثر قابلية للتحكم بها أو التي تتصل بصورة أوثق بالمهمة المطلوب إنجازها. يجب أن يتم التركيز على الأمور التي يمكن التحكم بها والتي يحتمل لها أن تؤدي إلى النجاح في غضون فترة معقولة.
- احرص على الإنصات لابنك إنصاتاً تاماً في الوضعيات التي كانت تتجاوز قدرته على التحكم بالأمر (مثل حالات سوء الحظ، أو أسئلة الامتحانات السيئة)، وذلك قبل الإسراع للحديث حول الأمور القابلة للتحكم والتي كان يمكنه اللجوء لها. فابنك يحتاج للتعاطف ومشاركته الشعور في هذه الحالة. عليك أن تعترف بأن سوء الحظ لعب دوراً مؤسفاً في نتيجة ابنك وأن تتقبل ذلك.
- لم أكن أحتك لدى مناقشتي موضوع التشجيع على تطوير مستوى الذكاء على أن توحى لابنك بأنه سيحقق المركز الأول في فصله. قد يستطيع تحقيق ذلك، غير أن التركيز يجب أن يقوم على تحسين الأداء وبذل أقصى ما في طاقتهم أي تحديد أهداف قابلة للتحقيق ويمكن تصديقها والوصول إليها. فإن استطاع ابنك الوصول إلى المركز الأول في الفصل فإن هذا هو من حسن حظه - غير أن التركيز الرئيسي يجب أن لا يتم على هذه الناحية.
- هنالك سمات تتعلق بالذكاء قابلة للتغيير أكثر من غيرها. فتحسين القدرة على حل مسائل في الرياضيات قد تكون أسهل بالنسبة لبعض الطلاب مقارنة بطلاب آخرين. لا بد لك من أن تتعرف على إمكانيات ابنك بالذات

والنواحي التي يمكن تحسينها، وتحدد أهدافاً واقعية تدفعه إلى موقع يتجاوز ذلك الذي هو فيه - أهدافاً قابلة للتحقيق ويمكن تصديقها على أن تعمل على دفعه إلى الأمام.

- لا يمكنك في الغالب، باعتبارك من بني البشر أن تظهر فعالية مستمرة بنسبة مائة في المائة في تقديم المكافأة أو فرض العقاب على ابنك. هذا لا يعني أن تكف عن المحاولة. اعمل على تطوير قدرتك على منح المكافآت أو فرض العقوبات المطلوبة، ووفر لابنك معلومات ارتجاعية كافية حول ما أنجز.
- قد لا تتمكن أحياناً من توفير معلومات ارتجاعية تتعلق بالمهمة التي أنجزها ابنك، ربما لأنك لا تملك الوقت الكافي لذلك. لا بأس، ولكن عليك أن تتحين الفرص كلما أمكنك ذلك.
- هنالك وضعيات أو قرارات عليك اتخاذها دون أن تسترشد برأي ابنك، أو قد يكون استرشادك برأيه محدوداً. فإن أظهرت لابنك بأنك تقدر رأيه (خاصة بالنسبة للأمور التي تؤثر عليه) وأنت تتحين الفرص للاستماع إلى رأيه فإنه سيحترم في الغالب قراراتك بالأشياء التي تشركه في اتخاذ القرار في تلك المناسبات القليلة.
- قد تواجه كذلك وضعيات يجب أن يكون رأيك هو السائد فيها. اشرح الأسباب التي تدعوك لذلك والحث على الأساليب التي يمكنك من خلالها أخذ وجهات نظر ابنك بعين الاعتبار. ومن شأن لجوئك إلى هذا الأسلوب أن يحمل طفلك في الغالب على احترام قراراتك النهائي.

إيجاز للفصل:

يركز هذا الفصل على أهمية إحساس ابنك بقدرته على التحكم بشؤونه، وهي تعني اعتقاده بأنه قادر على تكرار ما حققه من نجاح وتحسين أدائه إن كان ضعيفاً. فإن تمتع ابنك بالإحساس بقدرته على التحكم بأمره فإنه سيحمل نظرة متفائلة

وسيبدي روح المثابرة في الغالب عندما يواجه تحديات ومواقف صعبة، إذ سيشعر في هذه الحالة بأنه قادر على التغلب على ذلك التحدي. أما إذا كان يشعر بأنه غير قادر على التحكم بمسألة تكرر ما حققه من نجاح أو تحسين أداءٍ سيء فقد يغلب عليه التشاؤم والشعور بالعجز مما يدفعه للاستسلام والانسحاب نظراً لأنه يعتقد بأنه لا يستطيع أن يفعل الكثير للتأثير على نتائجه، فلماذا يحاول إذن؟

من المهم أن نذكر أيضاً بأن مزيجاً من الإيمان بالذات (وهو ما ناقشناه في الفصل السابق) والقدرة على التحكم بالأمر هو المزيج الأكثر فعالية في خلق الحوافز لدى الطلاب. فعندما تسمع ابنك يقول: «أعرف أنني أستطيع القيام بذلك وكيف أفعل ذلك» تدرك بأنه على استعداد تام للالتزام بأداء واجباته المدرسية وبأن يؤديها على نحو حسن. فهو عندما يعبر عن أمور مثل هذه إنما يقول: «لدي إيمان بنفسي ولدي القدرة على التحكم بالأمر».

الخبر السار أن الأبحاث حددت عدداً من الأسباب التي تؤدي إلى فقدان الطفل إحساسه بالقدرة على التحكم بشؤونه. وإذا ما تعرفنا على هذه الأسباب يصبح بإمكاننا في الغالب معالجة مشكلاتنا. علينا تشجيع أبنائنا على التركيز على السمات التي يمكن التحكم بها فيما يتعلق بما حققوه أو لم يحققوه من نجاح، وأن نشجعهم على تبني نظرة تؤمن بإمكانية رفع مستوى الذكاء، وأن نقدم لهم معلومات ارتجاعية حول أي مهمة ينجزونها، وأن نكافئهم باستمرار ونستمع إلى آرائهم بالنسبة لاتخاذ القرارات التي تؤثر عليهم. من شأن هذه الأمور كلها أن تعطي الأبناء الشعور باليقين والأمان وأن تعزز قدرتهم على التحكم بالأمر.

النقاط الخمس الرئيسية في الفصل الرابع

١- إحساس الطفل بقدرته على التحكم بشؤونه إلى جانب إيمانه بذاته هما من أهم الأمور التي تؤدي إلى خلق الحوافز لديه. فالطفل الذي يسيطر على شؤونه يعرف كيف يكرر نجاحاته وكيف يحسن أداءه الضعيف، ومن شأن ذلك أن يزيد من تفاؤله ومثابرتة لدى مواجهة الظروف الصعبة.

٢- تعزز قدرة ابنك على التحكم بالأمور بتأكيدك على الجوانب التي يمكن التحكم بها، وباستبعاد التركيز على تلك التي لا يمكن التحكم بها في حياته. تشمل الأولى، وهي القابلة للتحكم والتي ستؤدي إلى تحسين أدائه المدرسي، بذل الجهد، والتدريب، والعرض الجيد، والتخطيط، والتحفيز، ومهارات الدراسة وحسن إدارة الوقت والتنظيم وما إلى ذلك.

٣- نظرة ابنك للذكاء قد تخفض من إحساسه بالقدرة على التحكم بأموره. شجعه على تبني نظرة تؤمن بإمكانية رفع مستوى الذكاء عن طريق تطوير مهارات أفضل في التفكير، والتحليل النقدي، وتفسير الأمور وحل المشكلات.

٤- يمكن للأبوين تعزيز قدرة ابنهما على التحكم بأموره عن طريق مكافأته ومدحه- أو من خلال معاقبته، على أن يتم ذلك بانتهاج أساليب ثابتة تتلاءم مع ما قام به. يحتاج الطفل إلى تطوير نظرة تقوم على أساس أنه إذا فعل كذا وكذا فإنه يستحق تلك المكافأة (أو ذلك العقاب). من الأفضل أن يتم التركيز على المهمة التي أداها الطفل لدى توفير الملاحظات الارتجاعية له، أي على ما فعله والطريقة التي أنجز بها المهمة أكثر من التركيز على النتيجة أو الدرجة أو العلامة التي حصل عليها.

٥- يكتسب ابنك إحساسه بالقدرة على التحكم بشؤونه وبشعوره بالقوة والتملك عندما يبدي رأيه في الأمور التي تؤثر على حياته. ومن شأن ذلك أيضاً أن يعزز مهاراته الفعالة في اتخاذ القرارات - وهو أمر شديد الأهمية في هذا العصر الذي تسود فيه خيارات (حسنة أو سيئة) لا تحدها حدود.

الفصل الخامس

تعزير إيمان ابنك بقيمة المدرسة

لا شك بأننا حينما نؤمن بأن ما نفعله هو أمر هام أو نافع أو ملائم أو له هدف فإننا نبدي اهتماماً أكبر به، ونصرف وقتاً أطول في عمله ونبذل جهدنا لإتقانه. كما أننا حين نعتبر عملنا مفيداً وملائماً فإننا نستمتع به، ونؤديه في الوقت اللازم لذلك، ونصرف عليه وقتاً أكثر، ونؤديه على أحسن وجه، ونجد متعة في تعلم أشياء جديدة تتعلق به ولا نبدي خوفاً من تلبية متطلباته أو مواجهة تحدياته. يمكننا القول باختصار بأن إيماننا بقيمة عملنا يؤثر تأثيراً كبيراً في الواقع على تجربتنا لدى القيام به.

هذا الأمر ينطبق على المدرسة أيضاً، إذ عندما يؤمن ابنك بقيمة المدرسة تصبح تجربته فيها أكثر سعادة وإثارة للاهتمام، وهذا ينسحب أيضاً على المواد التي يدرسها، إذ عندما يؤمن الطالب بقيمة مواد معينة فإنه يجد في دارستها متعة خاصة ويبدي اهتمامه بها.



الطلاب الذين يؤمنون بقيمة المدرسة:
يؤمن هؤلاء الطلاب بواحد أو أكثر من الأمور التالية:

- ما يدرسونه في مادة معينة يتصل بمواد أخرى يدرسونها.
- ما يفعلونه في حصة ما يتصل بالحصص الأخرى.
- ما يتلقونه في المدرسة يتصل بحياتهم الحالية سواء في البيت أو في أي عمل يمارسونه أو ما يمارسونه من هوايات.

- ما يفعلونه في المدرسة الآن يتصل بحياتهم المقبلة سواء في الجامعة أو لدى تدريبهم على مهنة ما، أو في العمل الذي يودون القيام به بعد إنهائهم للدراسة.
- ما يفعلونه في المدرسة له علاقة بالعالم ككل..
- ما يفعلونه في المدرسة إنما يطور تفكيرهم ومهاراتهم التحليلية مما يساعدهم في أوجه حياتهم الأخرى أو في عملهم أو في علاقتهم مع أصدقائهم.
- ما يفعلونه في المدرسة يوفر لهم تنوعاً يمكّنهم من انتقاء المواد التي سيركزون على دراستها في سنواتهم الدراسية الأخيرة، أو في الكلية أو الجامعة.
- ما يفعلونه في المدرسة يطور مهاراتهم في التواصل مع الناس، وهو أمر يفيدهم بعد انتهاء سنوات الدراسة.

قد لا تخطر كل هذه الأمور في الواقع في ذهن الطلبة الذين يقدرون قيمة المدرسة وإن كان بعضها سيخطر لهم من دون شك - وبقوة تمنحهم الدافع للشعور بأن انخراطهم في المدرسة ليس أمراً بهذا السوء. وأود أن أضيف كذلك بأن اعتبار المدرسة مكاناً يوفر للطالب المجال لإقامة علاقات اجتماعية وتبادل المزاح مع الأصدقاء إنما يمثل أيضاً قيمة للمدرسة. ولكن الإيمان بقيمة المدرسة لا بد أن يشمل نقطة أخرى أو أكثر من النقاط التي أوردناها أعلاه.

ناقشت في الفصل السابق كيف أن الباحثين أظهروا بأن الطلبة الذين يتمتعون بقدر عالٍ من الإيمان بالذات ويشعرون بقدرتهم على التحكم بالأمور يبدون قدراً أكبر من الحوافز ويؤدون ما يطلب منهم بصورة أفضل. كما يشير الباحثون إلى أن الطلبة الذين يقدرون قيمة المدرسة أو قيمة ما يدرسونه، ويؤمنون كذلك بأنهم سيفلحون في أدائهم يبدون حوافز أكبر مما يفعل أولئك الذين لا يؤمنون بقيمة المدرسة أو لا يؤمنون بأنفسهم. وهذا يوضح لنا من جديد أن الدوافع لا تعمل بمعزل عن بعضها البعض وعلى أساس كل واحد منها على حدة - بل إنها تفعل فعلها حين تتضافر معاً، وهذا يبرز أهمية تقصي عوامل أخرى بالإضافة إلى الإيمان بالذات أو قيمة المدرسة، كلاً على حدة.

الطلبة الذين لا يؤمنون بقيمة المدرسة:

كثيراً ما يقول لي الطلاب عندما أتحدث إليهم بأنهم لا يجدون على الإطلاق ما يربط بين المدرسة وما يتعلمونه فيها وبين أي شيء يثير اهتمامهم، أو أي شيء يفعلونه في الوقت الراهن، أو سيفعلونه في المستقبل. ولقد قالت لي إحدى الطالبات: «إنني آخذ شؤون المدرسة باستخفاف أكثر مما يفعل الآخرون، فلست مستعدة لأن أحبس نفسي بين أربعة جدران طوال الساعات الأربع والعشرين يومياً، ولسبعة أيام في الأسبوع لكي أحاول إتقان شيء لن يؤثر على مستقبلي.»

يرى مثل هؤلاء الطلاب المدرسة على أنها شيء منفصل عن جوانب حياتهم الأخرى، وتوحي نظرهم إلى المدرسة بأنهم يعتبرونها مجرد حيزٍ خاوٍ يتلعمهم في الصباح حيث يبقون طوال ست أو سبع ساعات يومياً ليلفظهم في نهاية اليوم المدرسي. ويرى البعض الآخر المدرسة على أنها مجرد خط إنتاج أو معمل ينتج النقانق، لا تفعل سوى تدريبهم على تأدية الامتحانات النهائية. وتمثل المدرسة بالنسبة لطلاب آخرين مجرد مكان يتبادلون فيه المزاح مع أصدقائهم. وعلى الرغم مما ذكرته من قبل من ان الاستمتاع بالعلاقات الاجتماعية مع الأصدقاء هو من الأمور التي تعطي قيمة للمدرسة غير أنه لا بد أن يكون هنالك ما يتجاوز ذلك لزيادة ما لدى الطلاب من حوافز لحضور الدروس وللدراسة في البيت. وعندما ينظر للمدرسة أو الواجبات المدرسية من هذا المنظور فإن الطلاب لا يبدون ميلاً للذهاب إلى المدرسة. وكما قال لي أحد الفتیان: «إن لم تكن مهتماً فلن تتعلم ولن يكون أداؤك كما يجب عليه أن يكون. ولكنك إن كنت مهتماً في مادة دراسية ما فستقول لنفسك. «أحب هذه المادة ولذا فإنني سأدرسها.»

أنماط مختلفة من التقييم:

هنالك في الواقع أنماط مختلفة للتقييم أولها «قيمة الإنجاز» وهي تشير إلى أهمية أداء أي مهمة أو نشاط معين بإتقان. والطلبة الذين يؤمنون بقوة بقيمة الإنجاز يكفيهم تحصيل علامة مرتفعة كي تخلق لديهم الحوافز اللازمة. وهنالك ثانياً «قيمة الاستفادة» وهذه تشير إلى مدى الفائدة التي يحققها الطالب بالنسبة

لحياته أو مستقبله مما يفعله أو يتعلمه في المدرسة. ثم هناك ثالثاً «قيمة الرضا» وهي تتعلق بمدى شعور الطلبة بالاستمتاع والرضا والاهتمام بما يفعلونه أو يتعلمونه في المدرسة ويجدون فيه قيمة ما. وأود الإشارة إلى أنني، بطبيعتي، إنسان عملي إلى حد كبير وسأقبل أي قيمة مهما كان نمطها يمكنها أن تربط الطالب بالمدرسة. غير أنني إن كنت سأنتقي واحدة منها فإنني سأختار قيمة الرضا، إذ من شأنها أن تحقق أكبر قدر من المتعة والسعادة لدى الطالب وهو ينتقل من صف إلى آخر. غير أنني أؤكد من جديد بأنني سأقبل أي قيمة منها، وهذا ما سأناقشه في هذا الفصل.

لماذا يحجم الطلاب عن تقدير قيمة المدرسة:

هنالك من الأسباب ما يدفع الطلاب إلى الاعتقاد بأن المدرسة ليست مهمة أو مفيدة. وكالعادة، فإن معرفة السبب الكامن خلف أمر ما إنما يعطينا فكرة حسنة حول كيفية معالجة هذا الأمر. وبصورة عامة فإن القيمة التي يعلقها ابنك على المدرسة تعتمد على:

- إيمانك أنت نفسك بقيمة المدرسة.
- تطوير نظرة متسعة حول الهدف من المدرسة.
- ربط المدرسة بحياة ابنك بصورة نشطة.
- إبداء المرونة المعقولة فيما يخص المواد الدراسية التي يختارها الطالب.

قناعتك أنت بقيمة المدرسة:

لست أحتاج للقول بأن ابنك يراقب ما تفعل ويستخدم ما يلاحظه لتحديد خياراته وليتصرف بأساليب معينة. إما بحيث يكون تصرفه مماثلاً أو معاكساً لما تفعله أنت أو فيما بين هذين النقيضين. ولاشك أن ابنك يتعلم مواقفه وقناعاته وسلوكه منك بدرجات متفاوتة وبأساليب يبدو بعضها واضحاً والآخر أقل وضوحاً. بل إن طريقة سلوكه كأب أو أم في المستقبل سيعتمد جزئياً على الأقل على الأسلوب الذي انتهجته أنت في تربيته.

الطريقة التي ينظر بها ابنك إلى قيمة المدرسة ليست استثناءً، ولقد تسنى لي كباحث أن أرى بنفسى طلاباً ينتمون لبيوت لا تقدر قيمة التعليم حق قدرها ولا يظهرون الحوافز بالتالي، بل وإنهم في الأحوال القصوى يتعرضون لخطر ترك المدرسة كلياً أو طردهم منها. غير أن علينا ألا نسرع لسبب جام غضبنا على الآباء، إذ حين يتعمق الباحثون في تحري تجربة الآباء مع المدرسة فإنهم يلمحون تاريخاً يتسم بضعف أداء هؤلاء الآباء ورسوبهم المبكر وإظهارهم مظاهر العجز وتلقي العقوبة نتيجة لذلك، إضافة إلى عدم الاهتمام بمشكلات خاصة بهم في حينها مثل معاناتهم من صعوبة في القراءة أو مشاكل في التعامل مع الأرقام. كانت المدرسة على وجه الإجمال قد خذلت الكثير من هؤلاء الآباء، كما أن آباءهم هم لم يكونوا يملكون الموارد أو المعرفة أو المهارات التي تمكنهم من معالجة هذه الصعوبات. وهذا الأمر هو ما بدأ الباحثون يطلقون عليه مسمى «انتقال تقييم التعليم من جيل إلى الجيل الذي يليه».

ماذا نفهم من ذلك؟ إيمانك بالمدرسة هو نقطة البداية لبناء إيمان طفلك بقيمة المدرسة، إذ ينتقل تقييمك للمدرسة إلى ابنك بسبل واضحة ومباشرة، وأخرى غير ملحوظة وغير مباشرة. وتشمل بعض السبل المباشرة النابعة من البيت والتي تربي وتعزز إيمان الطفل بالمدرسة مايلي:

- إظهار اهتمام حقيقي وجوهري بدراسة ابنك وبفروضه المدرسية.
- تنظيم بيئة البيت بحيث توفر الوقت والمكان المناسبين لأداء واجبات ابنك المدرسية.
- حضور اجتماعات مجالس الآباء والمدرسين.
- أخذ ما يقوله المدرسون مأخذ الجد والاهتمام، وكذلك ما يصدر عن المدرسة من توجيهات.
- تخصيص أوقات تقضيها مع ابنك، خاصة في السنوات الأولى من الدراسة من أجل مساعدته في حل مسائل الحساب وفي القراءة.

- الإسراع في مواجهة أية مشكلات قد يجابهها في حل فروضه المدرسية ومساعدته على إنجازها أو تأمين دروس خصوصية له .
- قضاء وقت للحديث معه حول المواد التي يختارها على أن يجري هذا الحديث بطريقة تظهر الاحترام لرغباته .
- التأكد من توفير الكتب والمواد التي يحتاجها لإنجاز فروضه المدرسية .
- اعتبار جميع المواد الدراسية ذات أهمية .

هنالك أيضاً سبل غير مباشرة تنقل بها إلى ابنك إيمانك بقيمة المدرسة وهي تشمل:

- المشاركة في لجان المدرسة ومهرجاناتها وما إلى ذلك من النشاطات العملية الأخرى .
 - التأكد من وصوله إلى المدرسة في الوقت المناسب - أو التأكد من ذهابه أصلاً إليها .
 - تأجيل أية إجازات للعائلة إلى ما بعد انتهاء الفصل الدراسي وعدم اعتبار الأسبوع الأخير في المدرسة وقتاً غير هام .
- هذه سبل قليلة فقط تنقل عن طريقها إلى ابنك إيمانك أنت بقيمة المدرسة . هنالك سبل أخرى عديدة، وإذا ما أخذناها مجتمعة فهي تثير الأسئلة التالية:
- هل المدرسة مهمة بالنسبة لك وتحتل أولى أولوياتك بالنسبة لابنك؟ أم أنك لا تكثر لما يحدث فيها؟ أو ربما كنت تكثر لها عندما يكون هذا يلائمك أو حتى يأتي ما هو أهم منها بالنسبة لك؟
- فإذا كان جوابك بالإيجاب على السؤال أو السؤالين الأخيرين فسيصعب على ابنك تطوير إيمانه بقيمة المدرسة .

الهدف من المدرسة:

نظرتك للمدرسة هي سبيل آخر تنقل من خلاله لابنك إيمانك بقيمة المدرسة، وإليك بعض الأسباب التي يرددها الآباء لإرسال أبنائهم إلى المدرسة، وهي الأسباب نفسها التي يرددها الأبناء في كثير من الأحيان:

- لاكتساب مهارة التعلم والتفكير.
- لتعلم أمور يمكن استخدامها فيما بعد - في الجامعة، أو لدى التدريب على عمل ما، أو كجزء من العمل الذي سيمارسه الطالب فيما بعد.
- لتهيئة الطالب لحياته المقبلة في الجامعة أو التدريب على عمل أو ممارسة عمل.
- لعقد صداقات واكتساب مهارة التعامل مع الناس.
- لتعلم أساليب القيام بأشياء عديد تمثل الدراسة والألعاب الرياضية، وعزف الموسيقى والرسم والنحت.
- لتعلم كيفية إبداء روح المسؤولية والتنظيم والاستعداد.

مثل هذه الأسباب من شأنها أن تعزز إيمان ابنك بقيمة المدرسة، ويعود ذلك لأنها تؤدي غرضاً يعتبره ابنك مفيداً. فهذه الأسباب تومي للطالب بأن المدرسة هي سبيلهم للوصول إلى هدف معين، كما ترفع من مستواهم وتبقيهم مهتمين بأمور الحياة.

أود أن تقارن بين هذه القائمة وبين قائمة أسباب يوردها آباء (أو طلاب) آخرون للذهاب إلى المدرسة:

- لتحصيل أعلى علامة نهائية ممكنة.
- كطريق للوصول إلى الجامعة.
- لإشغال وقت الأطفال أثناء النهار.
- لإشغالهم إلى أن يبلغوا السن المناسبة للعمل.
- للتفوق على طلاب آخرين في الامتحانات.
- لإبعاد الأطفال عن الشوارع والمشاكل.

نظرة مثل هذه للغرض من المدرسة قد تجعل الأطفال ينظرون إلى المدرسة على أنها:

- مجرد معمل لصنع النقانق، مكان هو عبارة عن حلبة صراع بين فائزين ومهزومين.
- مكان تنتظر فيه إلى أن تبدأ حياتك الحقيقية.
- مكان هو مجرد وسيلة لتحقيق غاية أخرى.
- مكان تقتصر مهمته على الحيلولة دون وقوع الأطفال في مشكلات أو التصرف بصورة سيئة.

الطلاب الذين لا يؤمنون بأن للمدرسة قيمة كبيرة يتحدثون بهذا الأسلوب. وهكذا ترى بأن هذا النوع من الحديث إنما ينبع من نظرة هؤلاء الطلاب حول الغرض من المدرسة. وكثيراً ما تكون وجهات النظر هذه إنما تتبع في الأساس من الطريقة التي ينظر بها الآباء للمدرسة.

ولكن هل أستطيع خداعكم؟ فالانتظام في المدرسة يستهدف دون شك وإلى حد كبير تحصيل علامات والوصول إلى الجامعة وما إلى ذلك، ولاشك بأن الآباء والطلاب الذين يحملون هذه النظرة محقون في ذلك. غير أن ما أريد قوله في الواقع هو أن بعض التعديل الضئيل يمكنك من تطوير أسباب تعبر عن حوافز أقوى من وراء الانتظام في المدرسة. فقد ذكرت في القائمة الأولى أن المدرسة تهيء الطلاب للجامعة. قارن هذا السبب بالقول إن هدفها هو الوصول إلى الجامعة. هنالك فرق ضئيل ولكنه مهم بين هذين الأمرين، فأحدهما يركز على المدرسة باعتبارها مساراً وتجربة تعليمية بينما يهدد الثاني بتحويل المدرسة إلى مجرد معمل للنقانق.. كما أن النظرة الأولى تعطي قيمة ذات معنى للمدرسة بينما تعتبر النظرة الثانية للمدرسة مجرد وسيلة للانتقال إلى مرحلة أخرى. ولذا فإنه، وإن كانت الأسباب الواردة في القائمة الثانية ربما كانت قائمة إلى حدٍ ما غير أن من الأفضل تطوير أسباب تتفق مع القائمة الأولى إن كنت ترغب بتشجيع ابنك على تبني نظرة تتم عن إيمان ذي معنى أوسع وأكثر تحفيزاً فيما يخص قيمة المدرسة.

ما أود قوله هو أننا، إن نظرنا إلى مسار المدرسة على أنه هو الأمر المهم وليس النتائج التي تؤدي إليها فحسب فإننا إنما نضع بذلك أساساً لنظرة الطفل إلى قيمة المدرسة بطريقة أوسع معنى وأكثر تحفيزاً. وقد تتساءل: ماذا أعني بالمسار وبالنتائج. مسار المدرسة يتناول عملية التعلم، وتطوير المهارات، وتحصيل معارف جديدة، ورفع مستوى الطالب، وهو ما يحدث على طول هذا المسار، أما النتائج التي يتم تحصيلها من المدرسة فهي تتناول العلامات التي يحصل عليها الطلاب نتيجة لهذا المسار.

ينحو الطلاب الذين يؤمنون بقيمة المدرسة نحو التركيز على المسار بالقدر نفسه الذي يركزون فيه على النتائج، وربما أكثر من ذلك. فالرحلة في حد ذاتها في نظرهم هي الغاية. لسنا ننكر بأن العلامات التي يحصل عليها هؤلاء الطلاب ليست عديمة الأهمية بالنسبة لهم، إنها مهمة في الواقع. ولكن ما لاحظته هو أن الطلاب الذين يتمتعون بالحوافز لا يرون فيما يحصلون عليه من علامات على أنه النتيجة النهائية، بل على أنه معلومات تبيّنهم بنتائج الرحلة التي قطعوها، وبعبارة أخرى فالعلامات إنما تمثل معلومات يستخدمونها كي يتبينوا ما حققوه في مجال التعلم وحل المشكلات والفهم. ونتائجهم أو علاماتهم هي مؤشرات أو دلائل على النجاح، وتعلمهم وفهمهم إنما يمثلان نجاحهم الحقيقي. سأناقش هذا الأمر في الفصل التالي (والذي يتناول التركيز على التعلم) علماً بأنه تبين أن الطلاب الذين يركزون على الرحلة يحققون نتيجة أفضل، ولذا فإن من شأن ما أقوله هنا ألا يؤدي نتائج الطلاب - بل أن يحسنها.

ربط المدرسة بحياة الطالب:

ماذا يعني هذا السؤال (وهو سؤال معقول)؟ وكم من المرات يردده الأبناء أمام الآباء؟ تشير الأبحاث التي يُسأل فيها الطلاب عن الغرض من المدرسة إلى أن شكاوهم الرئيسية هي أن لا رابط يربط المدرسة بحياتهم..

- فكيف يمكنك أن تربط المدرسة بحياة ابنك؟ يمكن ذلك بأحد السبل التالية:
- حدد فائدة ما يدرسه ابنك في المدرسة بالقضايا والوضعيات والتحديات والمشاكل التي سيواجهها في حياته اليومية.
 - اربط بين ما يتعلمه في المدرسة وبين الفرص التي ستتاح له في المستقبل.
 - حدد علاقة سببية ومنطقية بين ما يتعلمه ابنك في المدرسة وبين ما يحدث في العالم.
 - اربط ما بين المهارات التي يطورها ابنك في المدرسة في أحد المواد وبين ما يدرسه في مواد أخرى.
 - استكشف المهارات التي يتعلمها ابنك في المدرسة والتي يمكنه استخدامها لمساعدته على اتخاذ قرارات أكثر صواباً في حياته.

تعرف على الفوائد التي يحققها ابنك من المدرسة

أدرك الآن فقط حين أتذكر المواد التي درستها في المدرسة مدى تأثيرها على الأسلوب الذي انتهجته في التعامل مع وضعيات معينة واجهتها في ذلك الوقت. فقد ساعدتني الدراسات العامة حيث تعلمت فيها كيف أنظر لجانبي مشكلة ما (أو أكثر) عندما تكون موضع مناقشة وأستنتج نتائج معقولة في حل نزاعات كانت تثور بيني وبين أصدقائي. حاول أن تتحرى فيما إن كان أي شيء يتعلمه ابنك في المدرسة يساعده بسبل مشابهة. هل يمكنك كذلك أن تتذكر سبباً ساعدتك فيه دراستك في المدرسة في مراحل أخرى من حياتك؟

اربط بين عملية التعلم وبين الفرص المتاحة

يمكنك إن دققت النظر أن تتعرف على الكثير مما يأخذه ابنك في المدرسة مما يخلق أمامه فرصاً في الحياة. فالمبادئ التي يتعلمها في مادة التجارة أو الأعمال قد تساعد في عملية استثمارية في المستقبل. والمعلومات التي حصل عليها في مادة

التربية البدنية والصحة قد تساعده في تشكيل فريق لكرة اليد والاستعداد للمباريات النهائية. أما دراسة التاريخ فيمكنها أن تبذر البذور التي تمكّنه من اختيار الأماكن التي قد يرغب في السفر إليها في المستقبل.

المدرسة مكان يوفر فرصاً متنوعة، ومن واجب الآباء أن ينتبهوا لهذه الفرص ويلفتوا أنظار أبنائهم لها بأساليب جذابة تثير حماسهم لها. وعليك أن تدرك بأن الطلاب قد يربطون ربطاً واضحاً بين ما يدرسون وبين ما يفعلون في المستقبل أو مع ما يحدث في العالم. فالتاريخ في اعتقادي مثلاً يخبرنا الكثير عما سنفعل وما لن نفعل ليس على المستوى الوطني أو العالمي فحسب بل فيما يتعلق بحياتنا نحن أنفسنا. وقد أدهشني أن أسمع طالبة تقول: «ماهي فائدة مادة التاريخ بالنسبة لنا؟ لست أدري لماذا يتوجب علينا أن نعرف أشياء عن الماضي، إذ هل سيساعدنا هذا بالنسبة للمستقبل؟» المسؤولية تقع في هذه الحالة على المدرسين والآباء الذين يتوجب عليهم أن يبينوا الصلة بصورة جلية ومنطقية، وهذا يعني الشرح التفصيلي لطلابهم فيما يتعلق بتأثير مادة التاريخ على العالم وعلى حياتهم وليس مجرد ذكر أهميتها.

اربط بين ما يدرسه ابنك وبين أحداث العالم:

أي من المواد الدراسية يمكنها أن تساعد أبنائك على فهم أسباب حادثة ١١ أيلول/٢٠٠١؟ ربما التاريخ أو الجغرافيا، أو المعلومات حول الفجوة القائمة بين الأغنياء والفقراء، ديون العالم الثالث؟ هل هي مادة التاريخ أم الاقتصاد؟ مسألة العدد المتوقع لسكان الكرة الأرضية عام ٢٠٥٠ هل هي الرياضيات؟ مشاكل ملوحة الأرض في المناطق الريفية؟ هل هي مادة العلوم أم الجغرافيا؟ أسعار النفط؟ الاقتصاد؟ مباريات كأس العالم؟ الجغرافيا؟ اليابانيون، الألمان؟ الرقابة المفروضة على أجهزة الإعلام؟ الفنون، اللغة؟ كيفية تصميم صفحات على شبكة الانترنت؟ دراسات تكنولوجية، المعلومات؟ المطالبات بالحقوق المشروعة في الأرض؟ سيتبين لنا إن أمعنا النظر وصرفنا الوقت اللازم أن كل مادة من المواد المدرسية توفر للطلاب

فهما أفضل للقضايا الكبرى التي تواجه العالم. وعندما يرى الطلاب ذلك فإن المدرسة لاتعود مجرد خواء لا علاقة لها بأي أمر آخر من أمور الحياة، بل هي مكان متصل بالعالم، ومن شأن ذلك أن يزيد من إيمان الطالب بصلة المدرسة بالحياة.

ربط المهارات التي يكتسبها الطالب في إحدى المواد الدراسية بمواد أخرى:

يشعر الطلاب أحياناً بأن لاعلاقة بين المدرسة وبين العالم أو مع حياتهم فقط بل إن المواد التي يدرسونها لاتتصل ببعضها البعض أيضاً. وعلى هذا لا تظهر المدرسة وحدها ككل على أنها خواء، وإنما المواد التي يدرسها الطلاب تبدو معزولة عن بعضها البعض وتمثل بدورها خواء لا قيمة له أيضاً. أما عندما يرى الطالب بالمقابل ما يربط بين المواد التي يدرسها فإن هذه المواد تكتسب المزيد من المعنى والفائدة في نظره، إذ إن الأسباب التي تدعوه لدراسة ست مواد على سبيل المثال في السنة الثانوية النهائية لا تقتصر على كونها مجرد سبيل يصل بالطالب إلى أبواب الجامعة أو الكلية التي ينوي الانتساب إليها. ولقد أصبحت المدارس والهيئات التعليمية تدرك هذا الأمر في الواقع وأخذت تطور ما يطلق عليه مسمى «كشف بتقاطع مواد المنهج الدراسي». ويتطلب هذا الكشف من المدارس أن تنظر لمجموعة المواد التي يدرسها الطالب كمجموعة متكاملة، وأن تطور مهارات تتصل بمواد دراسية متعددة وتسعى لربط المواد ببعضها البعض قدر الإمكان يمكنك كأب أيضاً أن تتعرف على هذه الروابط وتلفت انتباه ابنك بأنه سيتعلم من دراسته هذه المواد مجتمعة مواضيع مختلفة ومتنوعة مثل:

- البيئة.
- مهارات يتطلبها العمل.
- التعامل مع التقنيات وتسارع تطورها وتغيرها.
- التعامل مع المعلومات وتحليلها.
- إتقان الكتابة.
- العمل مع الناس الآخرين.
- أمور تتعلق بالجنسين وتعلق بالرجال والنساء.

سامانثا: طالبة في المرحلة الإعدادية:

كانت سامانثا في معظم حياتها الدراسية تحقق أداءً متوسطاً ولكنها كانت تبذل كل ما في وسعها، ولذا يمكن القول إنها تركز على تحقيق النجاح. ولا بد لنا من أن نتذكر هنا بأن التركيز على النجاح لا يعني بالضرورة أن يحتل الطالب المركز الأول في فصله بل يعني أن الطالب بذل كل ما يمكنه من جهد، وأظهر اهتمامه، واستمتع بالمدرسة وبتحصيل الواجبات المدرسية. وربما كان أكبر رصيد لدى سامانثا هو إيمانها بأن المدرسة مهمة وأن الدراسة فيها تثير اهتمامها. كما كانت تتمتع بقدره واضحة على ملاحظة وجود علاقة بين ما تتعلمه في المدرسة وبين أمور أخرى في العالم لها علاقة بحياتها.

الموضوع الذي أعدته في مادة التاريخ حول الصين مثل بارز على ذلك. فقد كان على الطلاب تقديم موضوع حول بلد آسيوي بعد إجراء بحث مستفيض عنه. ركزت سامانثا على الصين لأنها كانت لا تعرف الكثير عن هذا البلد. خوفها لم يكن كبيراً وقد تقبلت التحدي ولم تتهرب من الإقدام على أداء المهمة. صمدت أثناء إعداد البحث الأساسي وركزت على العناصر التي كانت مثار اهتمامها. فقد كانت مهتمة بالسفر بعد إنهاء دراستها، وركزت على مناطق الصين لأنها كانت تود زيارتها. تمتاز سامانثا بذهن يميل إلى التساؤل والبحث عندما يتعلق الأمر بأفكار فلسفية، ولذا فإن مفاهيم الفلسفة الصينية كانت تثير اهتمامها وتعكس الأساليب التي تعالج بها أمور حياتها. استخدمت هذه الفرصة كذلك لتمني مهارتها في تصميم صفحات على شبكة الانترنت (وهذا ما كانت تنوي أن تعمله بعد إنهاء دراستها) ولذلك صممت صفحة بالحجم الكامل على شبكة الانترنت لعرض الموضوع عليها.

تقييم سامانثا للمدرسة ينبع من المبادئ الأساسية التي تؤمن بها حيث تربط بين ما تؤديه من واجبات مدرسية وبين اهتماماتها، وكذلك المجالات التي ستعمل ضمن نطاقها بعد أن تنتهي دراستها. وعلى هذا الأساس لم تكن المدرسة مجرد حواء لا لرابطة تربطه ببقية ما في العالم، بل إنها ربطت المدرسة بحياتها الحاضرة وبطموحاتها المستقبلية مما أسبغ على المدرسة هدفاً تسعى إليه ويتصل بحياتها ويعزز بالتالي من حوافزها.

عندما يرى الطلاب أن ما يدرسونه من مواد كمجموعة يتصل ببعضه البعض فإن ذلك سيعزز مهاراتهم ومعرفتهم ويؤدّد لديهم الإحساس بأن هذه المواد ذات معنى وأنها مفيدة وقائمة، وبذلك يزداد إيمانهم بقيمة المدرسة.

استكشف المهارات التي يستطيع ابنك استخدامها لاتخاذ القرارات المناسبة:

أعتقد أن خيارات أكبر تتوافر أمام الشبان الآن مقارنة بما كان يتوفر لجيلنا من قبل. كما أعتقد بأنهم يتعرضون في الوقت نفسه لضغوط وتحديات أكثر مما كنّا نتعرض له، ولاشك بأن للمدرسة تأثيراً كبيراً على طريقة اتخاذهم قراراتهم وانتهاجهم خيارات فعالة لمواجهة هذه التحديات والوضعيّات. ولقد قالت لي إحدى الطالبات: «المدرسة هي عبارة عن «بروفة» تحتاج لخوض تجربتها استعداداً لممارسة حياتك المقبلة.»

لا يمكننا أن نمنع العالم من التأثير على حياة أبنائنا مهما بذلنا من جهد في هذا السبيل. فشبكة الانترنت مثلاً موجودة، وحتى إن كنا لا نستخدمها في البيت فهي متوفرة في المدارس وفي الأماكن التي قد يرتادها صغار السن. باختصار، لا نستطيع إعادة تركيب العالم بحيث نحول كلياً دون تعرض أبنائنا لمغريات انحرافية أو تجنب ضرورة اتخاذهم قرارات صعبة تتعلق بحياتهم. فماذا نفعل إذن؟ نستطيع أولاً رسم حدود معقولة يتصرف ابنك ضمنها بأن توضح له ما تؤمن به من مبادئ حول هذه الأمور. عليك أن توضح له وجهة نظرك وتوقعاتك فيما يتعلق بالمخدرات والمشروبات وأن تحرص على تواجده شخص بالغ في البيت حينما يكون هو وأصدقائه هناك، وألاً تسمح له بالتغيب عن البيت إلى وقت متأخر في الليل، كما يتوجب عليك حجب بعض المواقع الخاصة على شبكة الانترنت.

وعليك ثانياً قبل وأثناء وربما بعد فرض هذه القيود أن توجه ابنك حول كيفية اتخاذ القرارات المناسبة. وهذا هو أفضل دفاع يواجهه به أبنائنا أمور الحياة المقيّمة. لايمكنك أن تمنع العالم من دق باب طفلك، غير أن بإمكانك أن تلعب دوراً تساعد فيه ابنك على اتخاذ قرار فيما إن كان سيفتح الباب، ولمن ولأي غرض.

ناقشنا في الفصل السابق الذي تناول قدرة الطفل على التحكم بأموره، قيمة إعطاء الطفل حق إبداء رأيه في المسائل التي تتصل بحياته، إذ إن من شأن ذلك أن يدعم مهاراته في اتخاذ القرارات. كما أن أبناءك يراقبونك وأنت تتخذ قراراتك وتحدد خياراتك ويتعلمون هذه المهارة منك. عليك أن تشرح لهم لماذا اتخذت قراراتك تلك، موضحاً الحجج المؤيدة والمعارضة لهذا القرار، ولماذا اتخذت هذا المسار بالذات دون غيره. وقد تود أن تسأل ابنك ماذا سيفعل إن واجه وضعية مماثلة.

ختاماً، وإذا ما عدنا إلى موضوعنا الرئيسي فإنني أود التأكيد على أن للمدرسة تأثيراً كبيراً على تشكيل مهارات ابنك في اتخاذ القرارات. فهي مكان يوفر له الفرصة لتعلم التفكير والنظر في الأمور من زوايا متباينة وحل المشكلات. ناقش هذا الأمر مع ابنك، وقد تود أن تلفت نظره إلى تجربتك في هذا الصدد. حدثه فعلاً كيف دفعك أحد مدرسيك إلى التفكير بأجزاء أخرى من العالم وألهمك فكرة السفر إليها والتعرف عليها بعد أن تنهي دراستك الجامعية، أو ربما يكون قد أثار اهتمامك بطريقة عمل آلة ما مما أثار اهتمامك ووضعتك على الطريق الذي انتهى بك إلى أن تصبح مهندساً أو ميكانيكي ديزل.

إبداء المرونة فيما يخص المواضيع التي يدرسها ابنك:

تحاول المدارس وبصورة متزايدة أن تجعل ما يدرّس في المدارس يتلاءم مع المجموعات المختلفة من الطلاب. وتجدر الإشارة هنا إلى أن المواد الدراسية في أيامي كانت تركز في معظمها على المواضيع الأكاديمية، بل إنها اقتصرت على هذه المواضيع في المرحلة الثانوية. ما أعنيه بالمواد الأكاديمية هي تلك المواد التقليدية التي تقتصر على الدراسة في الكتب فتتطلب التفكير أكثر مما تتطلب العمل الفعلي المباشر. أي الرياضيات، واللغة، والتاريخ والاقتصاد وما إلى ذلك. أما التجربة العملية فلم تكن تتجاوز ممارستها أياماً قليلة في المرحلة الإعدادية.

أما الآن فإن المواد المهنية تدرّس أكثر فأكثر حتى في المرحلة الثانوية النهائية، وتعتمد المدارس إلى الربط المتزايد بين ما يدرسه الطلاب وبين المجتمع المحيط وعالم العمل والمؤسسات التي توفر التدريب. تشمل المواد المهنية دراسات إدارة الأعمال، وتكنولوجيا المعلومات، وحسن الضيافة والاستقبال والدراسات القانونية وما إلى ذلك. مثل هذا التدريس يعني ارتباط المدارس أكثر فأكثر بعالم العمل وتقديمها المزيد من التدريب، وبذا يتبين للطالب أن الدراسة أمر مفيد، وهو ما يعطي الطالب أسباباً متزايدة للاستمرار في المدرسة. ولقد قال لي أحد الطلاب: أعتقد بأن من المفيد أن تعرف بأنك تتعلم لكي تحصل على عمل محترم وحياة محترمة وما إلى ذلك».

أما إذا لم تنتظم في المدرسة فإنك لن تحقق شيئاً. وهذا يعني أيضاً أن المزيد من الطلاب يستمرون في الدراسة حتى انتهاء المرحلة الثانوية. وقد أكدت الأبحاث بأن الاستمرار في الانتظام بالمدرسة إنما يبشر بأحداث إيجابية في الحياة المقبلة. كما أن هذا المنهج المهني في الدراسة يترك أثراً بعيد المدى فيما يخص إبقاء الطلاب منتظمين في المدرسة.

غير أن لهذه المواد المهنية مع الأسف صورة لا تتمتع بالاحترام لدى الطلاب شأن المواد الأكاديمية، فالافتراض أنك إن درست المواد المهنية فهذا يعني أنك لست من الذكاء بما يكفي لدراسة المواد الأكاديمية. يؤمل أن تكون هذه النظرة في طريقها إلى التحول مع زيادة عدد الطلاب الذين يدرسون المواد المهنية. كما أن الكثيرين من الآباء لا يقدرّون المواد المهنية كما يقدرّون الأكاديمية، غير أن عليهم ألا يقلصوا بذلك من الخيارات المتوفرة أمام أبنائهم بالنسبة للمواد الدراسية.

قد يحدث العكس أيضاً، إذ إن بعض الآباء قد لا يقدرّون المواد الأكاديمية بدرجة تقديرهم للمواد المهنية ويعتقدون أن دراسة التاريخ مثلاً هي مضيعة للوقت مقارنة بدراسة مواد مثل إدارة الأعمال. وهنا أيضاً يجب ألا يحدّ ذلك من الخيارات أمام الطلاب فيما يتعلق بالمواد التي يودون دراستها.

نصيحتي، كقاعدة عامة، هي ألا تقف في طريق ابنك إن أبدى رغبة في دراسة مادة ما، إذ إنه إن أبدى اهتماماً بموضوع معين فإن تشجيعه وإحساسه بقدرته على التحكم بأموره قد يكونان بمثابة قوة دفع له في مناحي أخرى. إذ حين يتبين للطالب مثلاً أنه يستطيع إعداد بيان ميزانية كواجب دراسي في مادة إدارة الأعمال فإن هذا يزيد من حرصه على إبداء المثابرة في مادة الرياضيات وعلى صرف وقت أطول في حل مسائلها.

استخدمت تعبير «كقاعدة عامة» هنا نظراً لأن هناك استثناء للقاعدة دائماً، ووجود فرصة لإقامة توازن في اختيار المواد قد يعني توفر خيارات أوسع أمام ابنك بحيث لا يضطر إلى حصر اختياره إما في مواد أكاديمية أو مهنية بحتة.

الخلاصة التي نستنتجها من كل ما تقدم هي:

- احترم خيارات ابنك فيما يتعلق بالمواد التي يريد دراستها.
- أظهر مرونة إزاء المواد التي يملك القدرة والكفاءة على دراستها.
- خذ الأمر بعين الجد إن أبدى ابنك اهتماماً بمادة معينة، فإذا ما قررت معارضته فلا بد أن تكون لديك أسباب وجيهة جداً لهذه المعارضة.
- تفاوض معه إن أقلقتك اختيارات ابنك واعتبرتها ليست متوازنة أو أنها ستحد من الخيارات المتوفرة أمامه إلى أن تتوصلا إلى النقطة التي تستطيع قبولها (أي قد تكون غير راضٍ كل الرضا عما اختاره ولكنك تستطيع التعايش معها).

الحياة في عالم الواقع:

لا تحدث الأمور في عالم الواقع كما تتحدث عنها في عالم الكتب، وإليك بعض الأمور التي يمكنك التفكير بها وأنت تهضم الأفكار التي وردت في هذا الفصل:

- لا تتوقع لابنك أن يقدر المدرسة أو المواد التي يدرسها فيها بنسبة مائة في المائة طوال الوقت، أو على الأقل لا تتوقع حدوث ذلك بسرعة. ابدأ بخطوة صغيرة، فإذا كان يقدر أي جانب يتعلق بالمدرسة فإن هذا بداية جيدة. فإن لم يتوصل إلى تقدير أي قيمة أخرى فعليك أن تحمد الله سبحانه وتعالى لأن هناك سبباً يدفع ابنك للبقاء في المدرسة - فهذا ما قد لا يحققه أطفال آخرون.
- لا تتوقع لابنك أن يبدي تقديراً موازياً لتقديرك للمدرسة. تذكر بأننا كلما ابتعدنا عن المدرسة كلما تعزز شعورنا بتمني العودة إليها. أما ابنك فهو لا يملك ثلاثين سنة من الخبرة شأنك أنت بحيث تدفعه إلى الحنين للمدرسة - فما زال في وسط الحلبة.
- قد تكون هنالك بعض المواد التي لا تقدّر أنت قيمتها تقديراً كبيراً، وهي إما أكاديمية أو مهنية. احتفظ بهذا الإحساس لنفسك واحرص على الإنصات لميوله هو.
- لا تصدّع رأس ابنك بالحديث المكرر حول قيمة المدرسة، فتمجيدك المستمر لها سينفره منها. استخدم النوافذ المتاحة أمامك عندما تتحدث عن قيمة المدرسة أو عن مواد دراسية معينة فيها.
- تذكر بأن عليك أن تتعايش أحياناً مع أمور قد لا تقبلها إلا تقبلاً ضئيلاً - قد لا تروقك المواد التي اختارها ابنك، غير أنك تستطيع أن تتعايش معها، فالمعارك الكبرى قد يتحقق لها النصر بالتنازلات القليلة في الطريق المؤدي إليها.
- تذكر بأن على ابنك أن يتعايش أحياناً مع أدنى ما هو مقبول - فقد لا يحب مادة دراسية ما ولكنه يستطيع التعايش معها. ولكنه قد يستطيع أن يشق طريقه في جوانب أخرى في حياته بفعل أشياء تريده أنت أن يفعلها.
- قد لا تكون الصلة بين مواد دراسية معينة وبين الحياة الواقعية واضحة، وقد يشكك ابنك بعلاقة هذه المادة بالعالم المحيط به. هذه قضية شائكة دون ريب، وقد يكون من الأنسب تحمل الوضع قدر الإمكان، فهذا هو الخيار الواقعي الوحيد المتوفر.

إيجاز للفصل:

ركز هذا الفصل على مدى أهمية إيمان الطلاب بقيمة المدرسة. فالطلاب الذين يؤمنون بأن المدرسة مفيدة ومثيرة وتتصل بواقع الحياة وذات معنى يستمتعون عادة بوجودهم في المدرسة، ويبدون حماسة ومثابرة أكبر عندما يواجهون أوضاعاً صعبة. يحمل مثل هؤلاء الطلاب هذا التقدير لقيمة المدرسة لينقلوه إلى حياة أطفالهم. هنالك سبل واضحة لتعزيز إيمان ابنك بقيمة المدرسة، وهي لا تتطلب منك أن تتقصى قناعاتك أنت حول المدرسة والفرص منها فحسب، بل أن تقرن، كلما أمكنك ذلك، بين المدرسة وبين حياة ابنك في الوقت الحاضر، ومدى تأثيرها على حياته في المستقبل. كما تتطلب منك تبني وجهة نظر واسعة ومساندة للمواد الدراسية التي يختار ابنك دراستها.

النقاط الخمس الرئيسية في الفصل الخامس

١- إيمان ابنك بقيمة المدرسة يعتمد على إيمانه بأن المدرسة مفيدة، وتتصل بواقع الحياة، أو أنها ذات معنى ومثيرة للاهتمام.

٢- يمكنك تعزيز إيمان ابنك بقيمة المدرسة إن أعدت أنت نفسك النظر في منظورك لها ولقيمتها، وستدهشك السبل العديدة التي تنتقل فيها مواقفك وقناعاتك في هذا المجال إلى أبنائك.

٣- تطوير نظرة أكثر اتساعاً للهدف من المدرسة أمر هام جداً. وعلى الرغم من أن المدارس هي أماكن يتم الحصول فيها على العلامات وتمثل السبيل للوصول إلى العمل أو الجامعة فإن أهميتها تتجاوز ذلك كثيراً. ففيها يتم تعليم الكثير من المهارات الهامة التي تتعلق بالحياة، كما تعقد فيها الصداقات التي تستمر طوال العمر، وهي توفر أرحب الفرص لممارسة الألعاب الرياضية والهوايات إلى جانب فرص اكتساب أفكار جديدة واختبارها وفهماها.

٤- ابحث دائماً عن سبل تقرن من خلالها بين المدرسة وبين أحداث العالم عامة، والشؤون المحلية الراهنة، ومناحي حياة ابنك الأخرى، وتأثيرها على تعزيز قدرته على اتخاذ قرارات أفضل خلال حياته.

٥- احرص على التعرف على مدى تنوع المواد الدراسية المتوفرة أمام الطلبة في الوقت الحاضر وعلى احترام ذلك.. كما أن عليك أن تعترف بخيارات ابنك وتحترم هذه الخيارات، إذ إن اهتمام ابنك بأمر يتعلق بالمدرسة هو أمر ثمين وقد يكون ذا تأثير يدفعه للاهتمام بمناحي المدرسة الأخرى. تعلم أن تعترف وتعايش مع أقل الأمور قبولاً لديك في هذا النطاق - وهذا يعني أنك قد لا تفضل بعض المواد الدراسية التي يريد ابنك دراستها غير أن عليك أن تعايش معها.

الفصل السادس

تعزيز قدرة ابنك على التركيز لدى التعلم

يركز بعض الطلاب لدى أدائهم فروضهم المدرسية على بذل أقصى ما في وسعهم لإنجاز هذه الفروض ويوجهون معظم أو كل اهتمامهم لإنجازها. طلاب آخرون يركزون على العلامات التي سيحصلون عليها بشكل أساسي، وعلى الطريقة التي سيحكم فيها المدرس على أدائهم، وكذلك على المقارنة بينهم وبين أقرانهم من الطلاب، الفرق هنا هو بين التركيز على التعلّم أو التركيز على الأداء (أو على المنافسة).

يركز من يوجهون جلّ اهتمامهم على التعلّم على الأمور التالية:



- أداء الواجبات المدرسية.
- تطوير مهارات جديدة.
- رفع مستواهم.
- بذل أقصى ما لديهم.
- فهم أشياء جديدة.
- أداء عمل جيد لأجل هذا العمل في حد ذاته وليس بهدف الحصول على مكافأة لقاء ذلك.

أما أولئك الذين يركزون على الأداء أو على المنافسة فهم يوجهون كل اهتماماتهم إلى:

- كيفية تقييم عملهم أو الحكم عليه.

- العلامات التي سيحصلون عليها .
 - مقارنتهم بالطلاب الآخرين .
 - التفوق على الطلاب الآخرين في الأداء .
 - معرفة ما يزيد على ما يعرفه الطلاب الآخرون .
- الطلاب الذين يركزون على مسألة التعلّم يستمتعون بالمدرسة ويبدون حماساً أثناء الدراسة في البيت ولدى وجودهم في الفصل، كما يظهرون ارتياحاً معقولاً أثناء دراستهم، ومثابرةً عندما يواجهون تحديات ويحصلون على علامات أفضل .
- أما الطلاب الذين يركزون على أدائهم أو على المنافسة فهم يجدون في المدرسة جواً ضاغطاً، ويظهرون اهتماماً أقل بوظائفهم المدرسية، كما يبدون قلقاً وخوفاً من الفشل، ولا يحققون النتائج التي يحققها أقرانهم ممن يركزون على التعلّم .
- هذا هو السبب الذي يدفعنا لزيادة تركيز أطفالنا على التعلّم وتقليص تركيزهم على المنافسة أو على مستوى الأداء .

أليست المنافسة شيئاً حسناً؟

يبيد الكثيرون من الآباء والمدرسين دهشة ظاهرة عندما أشير إلى أن التركيز على الأداء أو على المنافسة ليس بالأمر المستحسن، ومن الأسئلة التي يطرحونها عند ذلك:

- أليست المنافسة هي التي تطلق أحسن ما لدى الطالب من قدرات .
 - ألن يكفّ الطلاب عن المحاولة إن لم تتوفر المنافسة؟
 - أليست المنافسة دافعاً للطالب لبذل أقصى ما في وسعه؟
 - ألا يحتاج الطلبة للمنافسة لكي يحافظوا على اهتمامهم بما يدرسون؟
- جوابي على كل هذه الأسئلة: «ليس بالضرورة» .

سأبين فيما يلي بعض جوانب المنافسة التي أعتبرها سليمة في نظري وكيف يمكن للطلاب أن يتعاملوا مع المنافسة بصورة أفضل. غير أن عليّ أولاً أن أشرح بعض المشكلات المتعلقة بالمنافسة.

لا يبدي الطلاب الذين يركزون على الأداء أو المنافسة جل انتباههم لأعمالهم المدرسية، بل يوجهون جزءاً أو جانباً كبيراً من اهتمامهم إلى أمور ليست لها علاقة أساسية بعملهم المدرسي مثل مقارنة أنفسهم بالطلبة الآخرين، وكيفية احتساب العلامات على الأعمال المدرسية، وفيما إن كان ما يعرفونه يكفي لتحقيق النجاح. وعلى هذا الأساس فإن تركيزهم على أداء أعمالهم المدرسية سيتضاءل ما دامت أفكارهم تحوم حول الأمور التي ذكرناها. والطلاب الذين لا يحسنون أداء وظائفهم المدرسية لا يحققون نتائج حسنة جداً، أما الطلاب الذين يهتمون بمسألة التعلم فإنهم يركزون أنظارهم على أداء المطلوب منهم، وهذا يعني أنهم يحرصون على أداء وظائفهم المدرسية على أفضل وجه ممكن.

يتبنى الطلاب الذين يركزون على المنافسة ثانياً وجهة نظر ضيقة فيما يتعلق بالنجاح. فهم ينظرون إلى النجاح على أنه الحصول على علامات أفضل من الطلاب الآخرين، واحتلال المرتبة الأولى في الفصل. ولذا فإن هؤلاء الطلاب يجعلون طريقهم لتحقيق النجاح طريقاً صعب المنال، إذ إن عدد الطلاب الذين يمكنهم أن يكونوا من الأوائل عدد محدود، شئنا ذلك أم أبينا. وهذا يعني أن معظم طلاب الفصل قد «فشلوا». ولقد قالت لي إحدى الطالبات: «تحاول بأقصى ما لديك من جهد، غير أنه يظل دائماً هناك من يتفوق عليك». وعندما يحول الطلاب بين أنفسهم وبين النجاح بهذا الأسلوب يتضاءل إيمانهم بأنفسهم وقدرتهم على التحكم بأموالهم بينما يتزايد خوفهم من الفشل. ولقد قالت لي طالبة أخرى: «هناك فصل معين تسود فيه المنافسة الشديدة جداً بين الطلاب، حيث يجدون أن عليهم أن يتفوقوا على بعضهم البعض. وهم ينزعجون أشد الانزعاج عندما لا يحققون المراتب الخمس الأولى في الفصل». مثل هذا الجو قد يصل بهم إلى الكف عن المحاولة. أما

الطلاب الذين يركزون على التعلّم فهم ينظرون إلى النجاح نظرة متسعة. لا شك بأن نظرتهم للنجاح تشمل تحصيل علامات جيدة. غير أنهم ينظرون أيضاً إلى النجاح من منظور تعلم أشياء جديدة، وتطوير أنفسهم وبذل أفضل ما عندهم واكتساب مهارات جديدة، وحيث أن كل الطلاب يمكنهم تحقيق ذلك فإن أولئك الذين يركزون على التعلم في حد ذاته يفتحون أمام أنفسهم فرصاً أكبر للنجاح، وهو ما من شأنه أن يعزز من إيمانهم الصحي بأنفسهم وإحساسهم بتحكمهم بأموالهم.

ثم إن الطلاب الذين يركزون على المنافسة ينظرون إلى الذكاء نظرة تصعبّ عليهم أمور حياتهم، إذ إنهم ينظرون للذكاء نظرة تتسم بالثبات. ولقد عرّفت في الفصل الرابع من هذا الكتاب النظرة الثابتة للذكاء على أنها تلك التي تعتقد بأن من غير الممكن رفع مستوى الذكاء، ولذا فإن عليك في هذه الحالة أن ترضى بنصيبك من النباهة والفتنة. فإن لم يحقق الطلاب الذين يركزون على المنافسة نتيجة حسنة فإنهم قد يواجهون خطر الشعور بالعجز، إذ يظنون بأنهم غير قادرين على تحسين مستوى تفكيرهم ومهاراتهم في التحليل وحل المشكلات، (وكل هذه هي من سمات الذكاء). أما الطلاب الذين يركزون على التعلّم فهم يعتقدون بأن الذكاء قدرة قابلة للتحسن والتطور عن طريق تحسين مهارات التفكير والتحليل وحل المشكلات. وهذا يعني ان الطلاب الذين يركزون على التعلم يتمتعون بقدر أكبر من التفاؤل والأمل.

وختاماً، يصب الطلاب الذين يركزون على المنافسة اللوم على افتقارهم للذكاء بينما يلوم أولئك الذين يركزون على التعلّم ضالّة ما بذلوه من جهد أثناء دراستهم. فأولئك الذين يركزون على المنافسة يعتقدون أن ذكاءهم ثابت لا يتغير وبذا فهم يظنون أنهم لن يستطيعوا أن يمسكوا بزمام المبادرة لتحسين أدائهم في المرة التالية. فافتقارهم للذكاء، في اعتقادهم، هو السبب في إخفاقهم، وهذا هو قدرهم الثابت الذي لا سبيل لهم لتغييره. وفي الجانب الآخر فإن من يركزون على التعلم يوجهون أنظارهم إلى مقدار ما بذلوه من جهد وإلى مهارات الدراسة (وهي أمور قابلة

للتحكم)، وبذا فإن ردود أفعالهم إزاء تدني مستوى أدائهم أفضل من أقرانهم الذين يركزون على المنافسة - فهم يبدون روح التفاؤل والأمل، ولديهم القدرة على المثابرة وعلى التحكم بأنفسهم.

تلك هي الأمور الرئيسية التي تنتقص من قيمة المنافسة، غير أن عليّ أن أورد النقاط الثلاث التالية قبل أن أدفعك لإلقاء مبدأ المنافسة من النافذة:

- يمكن للمنافسة أن تحرك طاقة الطلاب إذا استطاع ذووهم ومدرسوهم تطويرها بأساليب معينة.
- هناك الكثير من الطلاب ممن لا تتسبب لهم المنافسة بأية مشكلات.
- المنافسة حقيقة من حقائق الحياة وعلى الطلاب أن يكونوا على استعداد للتعامل معها. هذا وسأتحدث في نهاية الفصل عن:
- تشجيع المنافسة الودية والمساندة ومقاومة المنافسة القائمة على مبدأ «قاتل أو مقتول».
- مساعدة ابنك على التعامل مع المنافسة بأسلوب أفضل.
- كيفية تعزيز الجوانب الحسنة من المنافسة وتجنب المسيئة منها.
- غير أن علينا أولاً أن نتقصى أساليب زيادة تركيز الطلاب على التعلم.

سته أساليب لزيادة تركيز الطالب على مسألة التعلم:

- لا شك أن التركيز على التعلم بديل أكثر فعالية وإيجابية من التركيز على الأداء والمنافسة، وإليك ستة سبل مباشرة من شأنها زيادة تركيز ابنك على التعلم:
- التأكيد على تقديم الطالب أفضل ما عنده.
- التخفيف من مقارنته مع غيره من الطلاب.
- إثارة حب الفضول لديه كلما كان ذلك ممكناً.

- تشجيعه على التعلم النشط.
- الاهتمام بالرحلة التعليمية شأن الاهتمام بالوصول إلى الهدف المنشود.
- التركيز على الجهد والاستراتيجية أكثر من التركيز على القدرات والذكاء.

التأكيد على تقديم الطالب أفضل ما عنده:

سبق لي أن ركزت مرات عدة على تقديم الطالب أفضل ما عنده، فهذه مسألة هامة لأن جميع الطلاب قادرين على تحقيقها. يحقق الطالب أفضل ما عنده عندما يكون مستوى أدائه أو مهارته أو معرفته أعلى أو يماثل أفضل أداء أو مهارة أو معرفة أبدتها في الماضي. لا شك أن التركيز على تقديم الطالب أفضل ما عنده استراتيجية حاذقة جداً، إذ إن الطالب، على الرغم من تركيزه على مستواه وأدائه هو نفسه، فإن من شأن ذلك أن يبعث لديه ذلك النوع من الطاقة التي تثيرها المنافسة الودية. فالطالب في هذه الحالة ينافس نفسه، وتقديم أفضل ما عنده يوفر له سبيلاً جديداً لاستنباط كل ما يمكنه تحصيله من مزية التركيز على التعلم، كما يمكنه في الوقت ذاته من تحصيل أفضل ما في التركيز على المنافسة من نواحي إيجابية.

لقد تبين لي أن الطلاب يميلون في الواقع لفكرة تقديمهم أفضل ما عندهم، إذ يشعر كل منهم أنه بمثابة رياضي يسابق نفسه، وهذا أمر مثير من شأنه أن يزيد من طاقته. فهو لا ينظر في هذه الحالة إلى ما حصل عليه أقرانه من علامات ويقارن نفسه بهم، بل يركز على اللعبة التي يلعبها هو نفسه ويبدل أقصى ما في وسعه لأسباب تتعلق به شخصياً وليس من باب المنافسة مع الآخرين.

مثل اللاعبين الرياضيين هو مثال جيد لتقديم الطالب أفضل ما عنده. فالرياضيون يضعون في رأس أولوياتهم تقديم أفضل ما لديهم، ونحن نرى الواحد منهم يشعر بأقصى درجات السعادة في هذه الحالة وكأنه حصل على أعلى الجوائز. ومن المهم الإشارة إلى أن هؤلاء الرياضيين هم أكثر الناس صلابة من الناحية

الذهنية، وعندما يجدون أنفسهم في مرحلة هبوط فإن ما يركزون عليه هو رفع مستواهم وتقديم أفضل ما لديهم لأنهم يدركون بأن بينهم وبين منصة الفوز باع طويل. وإنني أنصح بالاستماع إلى ما يصرح به الرياضيون لدى انتهائهم من سباقات السباحة أو خروجهم من الملاعب أو حلبات السباق، فهم يتحدثون عن تقديم أفضل ما لديهم، ورفع مستوياتهم، وبذل كل جهد ممكن ضمن الظروف المحيطة وتقديم أداء جيد، وكلها نتائج تمثل انتصارات، وذلك على الرغم من أن أولئك المتحدثين لم يكونوا قد فازوا في مبارياتهم.

بل إن أكثر المدارس التي تسود فيها المنافسة الزائدة وتتبنى نظرة تقليدية للنجاح المبني على التفوق والتغلب على الآخرين، هذه المدارس تجد أن تقديم الطالب أفضل ما عنده فكرة جيدة ومغرية. فهي تتقبل فكرة التركيز على تقديم الطالب أقصى جهده وتعتبرها فكرة تسمح بقدر من المنافسة، إذ يتنافس الطالب مع أدائه السابق، كما تسمح في الوقت نفسه بمؤشر شخصي للنجاح، حيث إن مستويات الطالب نفسه هي الأهم في هذه الحالة. ولقد قال لي أحد الطلاب بأنه حقق شعوراً كبيراً بالرضا عندما تنافس مع نفسه حيث تعلم شيئاً لم يسبق له أن تعلمه في السابق.

ما يقوله الرياضيون هو أن تبني نظرة أوسع للنجاح - مثل التركيز على تقديمهم أفضل ما لديهم ورفع مستوياتهم - ليس من شأنه أن يؤثر سلباً على أدائهم. الأمر ذاته ينطبق على ابنك، إذ إن التركيز على تقديم أفضل ما عنده لن يؤثر سلباً على أدائه حيث أنك تطلب منه أداءً متميزاً ولكنه تميز ضمن شروط شخصية وقابلة للتحقيق. ولقد عبّرت طالبة عن ذلك خير تعبير حين قالت: «أعرف ما أستهدفه، وهو ما قد لا يستهدفه آخرون أيضاً. فإن حققت هدفي فإن هذا هو الأمر المهم».

ولكنني أود هنا أن أنوه بأنه لا يكفي أن تقول لطفلك بأن عليه أن يقدم أفضل ما عنده، بل عليك أن تساعد بإعطائه بعض التوجيهات المحددة حول ما يجب عليه أن يستهدفه وكيف يمكنه الوصول إليه. وبعبارة أخرى، فإن الأطفال يقدمون أفضل ما

لديهم في الواقع عندما يكون أمامهم هدف محدد وواضح وقابل للتحقيق يسعون للوصول إليه، وإذا ما تلقوا توجيهات حسنة ترشدهم إلى أفضل السبل للوصول إليه. أما أن نوجههم بالقول إن عليهم أن يبذلوا كل ما في طاقتهم دون إعطائهم التوجيهات والإرشادات اللازمة فإن ذلك يرميهم في العراء حيث يعرفون أن عليهم أن يقوموا بعمل ما ولكنهم غير واثقين تماماً من طبيعة هذا الهدف بالضبط أو كيفية الوصول إليه. فالمزية الأساسية في تقديم أفضل ما لديك هو أنه يوفر لك مؤشراً تهتدي به للوصول إلى غايتك - مثل تحصيل علامة أو أسلوب فني أو استراتيجية أفضل مما سبق لك أن حققته. غير أن التأكيد على تقديم أفضل ما عند الطفل لا يوفر معلومات حول طريقة الوصول إلى تلك الغاية، وهنا لا بد من وجود موجّه أو مدرس خاص أو معلم يتولى توفير الإرشادات اللازمة.

التخفيف من المقارنة مع الطلاب الآخرين:

كلما ركز الطلاب على مقارنتهم بالطلاب الآخرين كلما تضاعف مقدار انتباههم لأعمالهم المدرسية. كما أن مقارنتهم بالآخرين من شأنها أن تحرف تركيزهم عن مستوياتهم هم أنفسهم وعن تقديم أفضل ما عندهم إذ تنقل تركيزهم إلى مقارنتهم بمستوى الآخرين. وحين يفشلون في الوصول إلى هذا المستوى ينتابهم شعور بخيبة الأمل ويفقدون الحوافز التي تحملهم على المحاولة من جديد.

أجد صعوبة من دون شك في إقناع الطلاب بأن عليهم ألا يقارنوا أنفسهم بغيرهم من الطلاب، ويعود هذا في بعض الأحيان إلى أن ذويهم يقارنونهم بأقرانهم - بأخ أو أخت، أو بأصدقائهم أو غيرهم من الأطفال. وقد ترى بأمر عينك طلاباً يظهرون علامات الخذلان والقنوط حين يشير ذوهم إلى أن آخرين يحققون أداءً أفضل مما يفعلون. بل حتى عندما يتحدث الآباء عن تفوق أبنائهم على غيرهم من الطلاب فإن الطفل يشعر بأنه سيظل محافظاً على موقعه في القائمة المفضلة ما دام يتغلب على أقرانه في أدائه.

ولذا فإن أول ما يتوجب عليك أن تفعله هو ان تخفف من حدة مقارنتك لطفلك بالآخرين وأن تزيد من قياسه بناء على مستوى أدائه السابق. لا شك بأنك تعرف بينك وبين نفسك مستوى طفلك بالمقارنة مع غيره، غير أن عليك أن تتجنب الإعلان عن ذلك أمامه وأن تركز على المهمة التي يتوجب عليه القيام بها، وعلى ما يمكن له أن يتعلمه من العلامة التي نالها أو المعلومات الارتجاعية التي حصل عليها - حول أدائه السابق وحول أفضل السبل لتحسين مستوى أدائه في المرة القادمة.

غير أن عليّ أن أعترف كأب بأن من الصعب عليك ألا تحاول التعرف على مستوى أداء الأطفال الآخرين لكي تحكم على مسار ابنك، وهذا يقودني إلى أمر هام. فمعرفةك بمستوى أطفال آخرين قد يوفر لك معلومات فيما إن كان طفلك يحتاج إلى رعاية طبية أو نفسية أو سريرية أو تعليمية. لا شك بأن وضع الطلاب الآخرين يشكل مؤشراً في هذه الحالة، غير أن هذا يختلف عن ترديدك لابنك باستمرار بأنه لا يدرس بقدر ما يفعله فلان من أقرانه أو يبذل في الرياضيات كما يفعل زميل آخر له.

الأمر التالي الذي يتوجب عليك القيام به هو أن تحول دون قيام ابنك بالتقليل من شأن نفسه بالمقارنة مع غيره من الطلاب. فهذا الأمر لن يساعد ابنك كثيراً في رفع مستوى أدائه في الاختبار القادم أو الوظيفة المدرسية التالية. لذا عليك أن تشجعه برفق على أن يتخذ من أدائه هو نفسه مؤشراً لمدى تقدمه وتظهر له بأنك تركز عليه هو وعلى إمكانياته وليس على مدى تطور أدائه بالمقارنة مع أقرانه أو تخلفه عنهم.

بن - طالب في نهاية المرحلة الثانوية:

كان بن يجد صعوبة في مواجهة الأوضاع التي تتسم بالتنافس وبالافصول التي يسودها التنافس الشديد. فقد كان يقارن نفسه بزملاء الصف الآخرين باستمرار خاصة أولئك الذين يتفوقون عليه - مما جعله عرضة للقلق ولخيبة الأمل نظراً لأنه لم يكن يحقق نتائج توازي ما يحققه أقرانه. غير أنه حظي في مطلع دراسته الثانوية بمدرّس كيمياء دأب على مقارنة أداء بن وغيره من الطلاب مع الأداء السابق لكل منهم، وقلما كان هذا المدرس يحاول المقارنة بين الطلاب. وفي مراحل عديدة من السنة الدراسية كان هذا المدرس يعطي لكل طلابه نموذج رسم بياني يبين مسار أدائهم على مدى السنة. ومن خلال متابعة مسار بن وغيره من الطلاب حقق أمرين: الأول أن بن أخذ يقلص أكثر فأكثر من اهتمامه بمقارنة نفسه مع الآخرين ويزيد في الوقت نفسه من اهتمامه بأدائه هو بالذات وما يحمله ذلك من مؤشرات بالنسبة له. وهذا لا يعني بأنه ألقى كلياً عملية المقارنة من حياته وإنما لم تعد المقارنة هي العامل الغالب لديه بحيث تبعث لديه شعوراً قاهراً مريباً. أما الأمر الثاني فهو أن جوّ الفصل برمته تحوّل من ذلك الذي يحاول فيه كل طالب التفوق على الآخرين إلى جوّ يحاول من خلاله كل طالب بذل قصارى جهده للتعلم في دراسته بحيث يصبح أداء كل منهم أفضل من أدائه السابق. لا يمكنك أن تصف هذه البيئة بأنها غير تنافسية، ولكن التركيز تحول من ذلك الذي يعتمد على المقارنة إلى تنافس أكثر تعبيراً عن وضع كل طالب على حدة. وبتحويل الفصل برمته إلى فصل يتمتع بطاقة أكثر إيجابية، أخذ الطلبة (بمن فيهم بن) يجدون في أنفسهم طاقة لم يكونوا يدركون أنها لديهم، وكانت النتيجة التراكمية للفصل برمته في نهاية السنة الدراسية بالتالي مرتفعة جداً.

إثارة حب الاستطلاع لدى الطالب:

ما هو السبيل الأمثل لتوطيد التركيز على التعلم؟ بكلمة مختصرة: هي حب الاستطلاع. فهو يضع التركيز برمته وفي الحال على المهمة التي يتوجب على الطالب إنجازها مع تقليل الأسباب التي تدفعه للتفكير في أداء غيره من الطلاب. كما يحول بينه وبين التفكير في العلامة التي سيحصل عليها. إنه يحول بصورة عامة بينه وبين الخوف من الفشل، فحب الاستطلاع هو في الواقع سلاح سحري.

لقد رأيت مدرسين يقتحمون غرفة الفصل ويشدون انتباه طلابهم جميعاً في لحظة واحدة بتوجيه سؤال أسر يثير فضول الطلاب، أو بوصف وضعية جذابة أو إثارة موضوع مثير للاهتمام. بل إن بعض المدرسين خبراء في إثارة حب الاستطلاع لدى طلبتهم بحيث يستطيعون إثارة انتباه الطلاب بمجرد نبذة أصواتهم أو إشارة من أعينهم.

كنت أعمد في سني طفولتي إلى تقليد القنوات التلفزيونية بعد عودتي من المدرسة باحثاً عن برامج تشد اهتمامي كطفل فأقع مصادفة على برنامج «حب الاستطلاع» حيث أجد أحد مقدمي البرنامج يطرح سؤالاً مثل «هل فكرت مرة في كيفية إدخال بيضة مسلوقة في داخل زجاجة؟»، لا، لم أفكر في ذلك يوماً، ولكن وقد طُرح هذا السؤال الآن فلا بد لي من التساؤل كيف يمكن لي أن أفعل ذلك؟ سؤال بسيط نجح في إثارة اهتمامي لمدة خمس دقائق، وما يلبث مقدمو البرنامج أن يطرحوا سؤالاً أسراً آخر يثير فضولي، فأجلس منتظراً معرفة الجواب حيث قد تفوتني بالنتيجة برامج الأطفال الأخرى التي كنت أبحث عنها لأتابعها. فكيف نجح هذا البرنامج في منافسة غيره من البرامج التي تعرض في الوقت نفسه اسمه في حد ذاته يلخص ذلك «برنامج حب الاستطلاع».

حاول أن تشجع حب الاستطلاع لدى ابنك. يمكنك أن تفعل ذلك بأن تظهر له بأنك أنت نفسك محب للاستطلاع. فكر ببعض الأسئلة التي تود أنت معرفة الإجابة عليها: لماذا قطع فان جوج^(*) أذنه؟ لماذا تصدر آلة قص أعشاب الحديقة أصواتاً

(*) الرسام الهولندي الشهير (١٨٥٣-١٨٩٠)

متحشجة حين يكون الطقس بارداً؟ لماذا تموت النباتات عندما تزرع في زوايا خلفية بعيدة؟ ماذا تعني الحركة الدائبة؟ هل يمكن للجسم البشري أن ينفجر من تلقاء ذاته؟ كيف نفسر إنجاب بعض البابوات أطفالاً في قديم الزمان؟

حاول ألا تبقي هذه الأسئلة دون جواب إن استطعت توفير الوقت للحصول على إجابات عليها. انتهز هذه الفرصة لكي تقضي وقتاً مع ابنك، واجعل عملية البحث عن الإجابة على بعض هذه الأسئلة المثيرة للفضول مناسبة للقيام بنشاط ممتع خلال الأسابيع القليلة التالية مستخدماً شبكة الانترنت والموسوعات، أو بالاستعانة بالمدرس أو أي شخص تعرف أنه يعمل في ذلك الحقل، أو المكتبة، بل وربما بعض تجاربك الخاصة في الحياة والتي قد لا تكون مرتبطة بالموضوع بشكل مباشر ولكنها قد توفر لك بعض المؤشرات. كما أن هنالك الكثير من الكتب التي تعالج مثل هذه المواضيع المروعة والمميزة والتي قد يستخدمها المدرسون أنفسهم في الصف في الكثير من الأحيان.

يحتاج الطلاب للاهتمام بقيمة حب الاستطلاع، وليس بالعلامات والنتائج التي يحققونها فحسب، إذ يحتاجون لأن يعرفوا بأن رحلة المعرفة نفسها وما تمثله من تحدٍ، والمسائل التي لا يجدون إجابة عليها كلها أمور توازي في أهميتها أهمية الحل أو الاكتشاف أو الإجابة. وهذا الأمر يقودني إلى الأسلوب الرابع الذي يمكن اللجوء إليه لزيادة تركيز الطلاب على التعلم: أي التركيز على الرحلة الدراسية التي توصل إلى المعرفة، تماماً مثلما يتم التركيز على الهدف المنشود من هذه الرحلة.

التعرف على مسار الرحلة والهدف منها سواء بسواء:

على الرغم من أن الطلاب الذين يركزون على التعلم في حد ذاته يدركون بأن عليهم أن يحسنوا أداء ما هو مطلوب منهم في نهاية المطاف، فهم يعرفون كذلك بأن أداءهم هذا لن يكون أداءً جيداً إلا بقدر ما يبذلون فيه من جهد و طاقة ووقت في طريقهم لتحقيقه. بل إنهم يستردون مما يبذلونه مشاعر الرضا ذاتها التي يستمدونها من تحصيل علامة جيدة متميزة.

أبلغني أحد المحاضرين في الجامعة مؤخراً أنه ذاهب إلى حفل عشاء في مطعم أنيق. وحين استفسرت عن المناسبة قال إن طلبة الكلية التي يدرّس فيها أنها نصف الفصل الدراسي، وأن هيئة الكلية، بمن فيهم العميد والأساتذة وجميع العاملين، اعتبروا تلك مناسبة خاصة تستحق أن يُحتفل بها. تراءت لي تلك طريقة رائعة للاحتفاء بالرحلة الدراسية، إذ إنهم يحتفلون بها بغض النظر فيما إن كان الطلبة سيتخرجون أم لا في نهاية ذلك الفصل الدراسي، وهل سينجحون أم لا في تلك السنة الدراسية، أو يحصلون على علامات مرتفعة أو متوسطة أو في المستوى الأدنى للنجاح.

فكر بالاحتفال بإنهاء ابنك نصف السنة الدراسية، أو بتقديم مكافأة ما له لأنه بذل جهداً فائقاً في الدراسة استعداداً للامتحان وذلك قبل أن يتلقى نتائج. فكر بطريقة تظهر له فيها اعترافك بجهد بذله في عطلة نهاية الأسبوع لإنجاز وظيفة مدرسية أو مشروع ما، أو باعترافك بتعلمه شيئاً جديداً، أو بإبدائه اهتماماً بموضوع يدرسه في المدرسة، أو لأنه بذل جهداً مرموقاً في حل وظيفة مدرسية صعبة بأسلوب جديد، أو لأنه صرف وقتاً إضافياً وهو يحاول البحث عن معلومات معينة. لا تفوت أي فرصة سانحة للاحتفاء بطفلك كلما قدّم إنجازاً غير عادي (كأن يبذل جهداً واضحاً، أو أن يجرب أسلوباً جديداً في الدراسة، أو أن يقرأ كتاباً إضافياً يستمد منه معلومات تساعد في كتابة موضوع معين، أو أن يشتغل في العطلة الأسبوعية برمتها لإعداد موضوع مدرسي معين). انتهز هذه الفرصة لكي تبدي له بأنك تقدر ما فعله. وعلاوة على ذلك فإن الرحلة كثيراً ما تسفر عن إنجازات عديدة، ومن المهم لابنك أن يتعرف على ما أنجزه إذ إن هذه النجاحات هي صلب ما يستهدفه التركيز على عملية التعلم ذاتها. فعلى الرغم من أن العلامات والدرجات مهمة جداً كجزء من إنجازات الطالب فإن هنالك إنجازات أخرى لا بدّ وأنها تحققت على الطريق للحصول على تلك العلامات أو الدرجات. يشمل ذلك تطوير المهارات، وحل المشكلات وتعلم أشياء جديدة. ويحوي الجدول التالي تمريناً، يمكنك إجراؤه مع ابنك أو التركيز على نقاطه الرئيسية لتناقشها معه.

وكما ترى فإن الرحلة تتضمن فرصاً تمكن ابنك من النجاح والتوصل لإنجازات. اعترف بالرحلة التي يسير فيها ابنك شأن اعترافك بالهدف الذي سيصل إلى نتيجة لهذه الرحلة. شجعه كذلك على إبداء اعتراف مماثل بأهمية ما حققه أثناء رحلته الدراسية.

الإنجازات المحققة أثناء الرحلة الدراسية		
الإنجاز	وصف آخر مرة حدث لك فيها ذلك	لماذا تعتبر ذلك إنجازاً
مثلاً: ما تعلمته ساعدني في مادة أخرى.	ما تعلمته في مادة التاريخ في الأسبوع الماضي ساعدني على فهم قصيدة معينة.	استطعت فهم قصيدة كان فهمها سيكون صعباً لولا ذلك.
فهمت شيئاً كان يبدو صعباً في البداية.		
أصبحت أكثر اهتماماً بمواضيع كنت قد تعلمتها.		
تعلمت شيئاً جديداً.		
أخذت أنظر إلى قضية أو وضعية معينة بطريقة جديدة.		

التركيز على الجهود والاستراتيجية أكثر من التركيز على المقدرة:

يعتقد الطلاب الذين يركزون على المنافسة في الكثير من الأحيان أن حسن أدائهم في المدرسة إنما يعتمد على مقدرتهم أو ذكائهم. قد يكون هذا صحيحاً إلى درجة معينة، غير أننا نعرفنا أيضاً على خطر اعتقاد هؤلاء الطلاب بأن مقدرتهم أو

ذكاءهم ثابت لا يتغير- فإن لم يحققوا أداءً جيداً فلن يستطيعوا تجنب تكرار مثل هذا الأداء الضعيف. وهذا يعني أن حوافزهم ستتضاءل لدى أداء الاختبار التالي أو الوظيفة التالية.

لا شك بأن ابنك سيكون أقدر على تطوير تركيزه على عملية التعلم عندما يقلّ تركيزه على مسألة المقدرة أو الذكاء، ويتنامى تركيزه على أمور أخرى مثل ما يبذله في الدراسة (الجهد) ومهاراته في الدراسة (الاستراتيجية)، وهذا يعود إلى أن بذل الجهد والمهارات في الدراسة إنما ينصب على إنجاز العمل المدرسي، وهو يعني بالتالي أن ابنك يركز على المهمة المطلوبة منه أكثر من تركيزه على العلامة التي سيحصل عليها نتيجة لإنجاز هذه المهمة، أو على مقارنة هذه العلامة بالتي يحصل عليها أقرانه. هنالك سبيل آخر لتطوير التركيز على المهمة المطلوبة وهو يقوم على التعلم النشط.

تشجيع التعلم النشط:

ناقشت مسألة حب الاستطلاع وكيف أنها إحدى السبل المثلى لإحكام التركيز على التعلم. هنالك سبيل آخر يدفع ابنك لإنجاز مايتوجب عليه إنجازهُ وهو التعلم النشط. لست أعني عندما أشير إلى عبارة التعلم النشط إلى قياس الأمور أو وزنها وإن كان هذا يمثل جزءاً من العملية. ما أعنيه في الواقع هو حمل الطلاب على فعل شيء ما أو التصرف وفقاً لما قرؤوه أو سمعوه أو رأوه. ومن الأمثلة على التعلم النشط هو حين يعمد طفلك إلى:

- تلخيص ما تعلمه في الفصل بكلماته الخاصة.
- كتابة ملاحظات على هامش الكتاب المدرسي.
- تلخيص الملاحظات التي كتبها في الفصل بكتابة النقاط الرئيسية في صفحة واحدة.

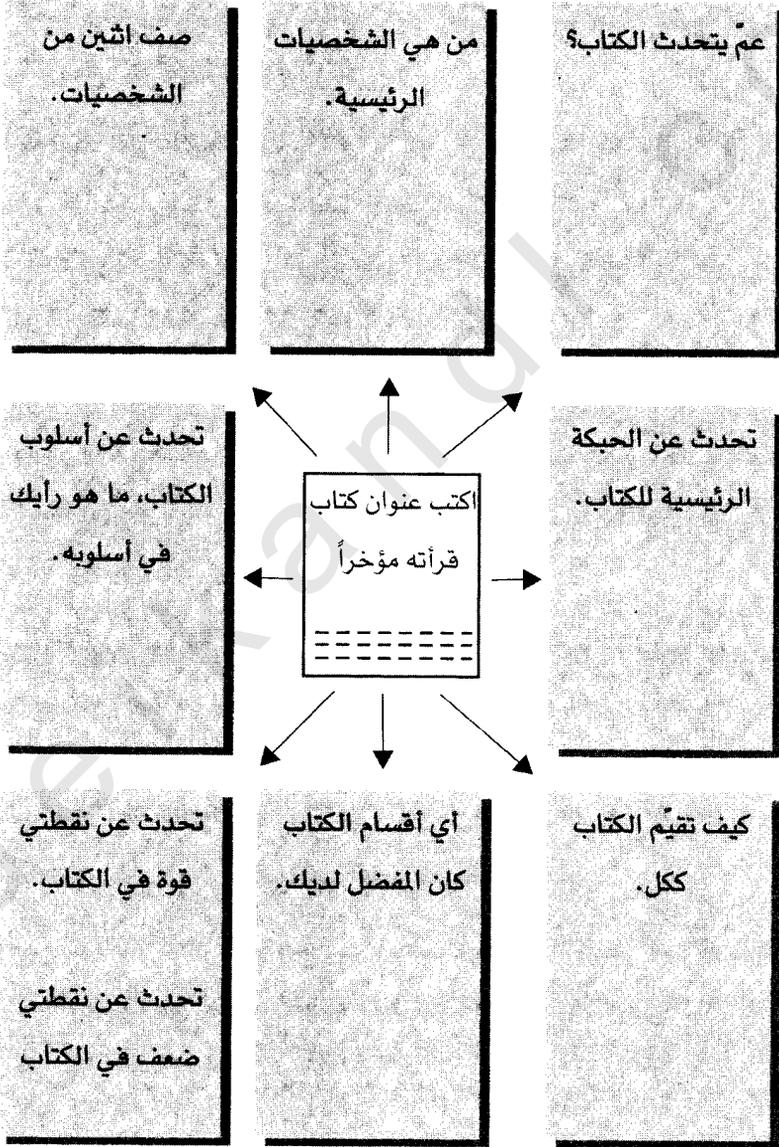
- التوسع في فكرة هامة تعلمها في الفصل.
- وضع خطوط تحت الكلمات الرئيسية في الكتاب المدرسي.
- كتابة الأفكار الرئيسية لما درسه لاختبار سيجري في اليوم التالي على صفحة واحدة.
- رسم «خارطة ذهنية»، مثلاً كتابة عنوان الكتاب الذي قرأه في منتصف الصفحة، ومن ثم كتابة أسماء الشخصيات الرئيسية، وتلخيص موضوع القصة، ونواحي القوة، والضعف، والحبكة فيها، وما أعجبه وما لم يعجبه في الكتاب (انظر النموذج الذي تقدمه في الصفحة التالية).

يعني التعلم النشط أن ابنك ليس قارئاً أو مشاهداً أو مستمعاً سلبياً وغير نشط، بل إن عليه أن يتوقف ليفكر فيما يقرأ أو يشاهد أو يسمع. كما يعني بأن عليه أن يأخذ وقته لكي يفهم ما يقرأ أو يشاهد أو يسمع. ويتطلب التعلم النشط تركيز الطفل على المهمة التي هو بصددتها، ومحاولته إدراك ما يرمي إليه إنجاز هذه المهمة. شجع ابنك قدر الإمكان على فعل شيء يتعلق بالمعلومات التي تلقاها.

كيف تساعد ابنك على التعامل مع المنافسة بصورة أكثر فعالية:

افهم كلمة «منافسة» على أنها تتبع في الأصل من فكرة تعاون مجموعة من الناس «للبحث معاً» كي ينجزوا عملاً ما على أفضل صورة ممكنة. وهذا يعني أن المنافسة بنيت على أساس فكرة جمع مجموعة من الناس لكي يساعدوك على إبداء أفضل ما عندك. لم تكن المنافسة إذن تدعو إلى التغلب على الآخرين بل الاستعانة بالآخرين كي تتعمق في العمل بصورة تتجاوز ما كنت قد فعلت من قبل. فهل يمكن للمدرسة أن تكون ميداناً لهذا التعاون؟ تحدثت مؤخراً مع مجموعة من طلاب إحدى المدارس الذين يعتقدون بأن المنافسة الودية أمر ممكن. وقد قال لي أحد الطلاب: «إن حصول طالب آخر على علامة متميزة قد يكون حافزاً لك، إذ تعتقد بأنه يجدر بك أن تحصل على علامة مقاربة، ولا يبعث ذلك في نفسك أية مشاعر غير ودية أو أي نوع من الإحساس من هذا القبيل فيما بعد.»

مثال عن الخارطة الذهنية



ذكرت من قبل أن المنافسة أمر قائم ومستمر، وأنها قد تمثل عاملاً يؤدي إلى إثارة الطاقات. المسألة هنا إذن هي كيف نستغل أفضل جوانب المنافسة أو نخلق ظروفًا يستطيع الطلاب في ظلها التعامل مع المنافسة بطريقة أفضل. وقد ثبت نتيجة للبحث ولتجربتي مع طلبة المدارس أن السبل التالية يمكن أن تساعد الطلاب على التعامل مع التنافس بطريقة أفضل.

- شجع ابنك على التنافس مع أدائه السابق أو بذل أقصى ما في وسعه لاستتباط أفضل ما عنده حتى عندما يشارك في منافسة تقليدية. فمن شأن ذلك أن ينشّط قدراته، لكنه يبقى في الوقت ذاته على تركيزه على مستواه هو حيث يجعل من نفسه علامة إرشادية يستهدي بها.
- شجع ابنك على النظر إلى الآخرين كمصدر إلهام له كي يظهر أفضل ما عنده لا أن ينظر إليهم كأناس ينبغي عليه أن يتغلب عليهم، فمن شأن ذلك أن يخلق منافسة ودية ويقلل من ذلك التنافس القائم على مبدأ «قاتل أو مقتول» والذي يثير الخوف من الفشل.
- إن لم يظهر ابنك نجاحاً في المنافسة عليك أن تشجعه على النظر إلى جهده (إلى مدى ما يبذله) واستراتيجيته (مهاراته في الدراسة والتحضير والتخطيط وما إلى ذلك) أكثر مما ينظر إلى براعته ودكائه باعتبارهما المفاتيح الهامة لتقديم أداء أفضل في المرة القادمة. ومن شأن ذلك أن يبعث لديه الشعور بالتفاؤل وأن يعزز من قدرته على التحكم بأموره بنجاح.
- أوضح لابنك بأنه إن لم ينجح في المنافسة فهذا لا يعني أنه أقل شأنًا أو أن قيمته قد تدنّت في نظرك، وبذلك تخفف خوفه من الفشل في المنافسة.
- إن لم يظهر ابنك نجاحاً كبيراً في المنافسة بيّن له كيف يمكنه أن يتقوى الدروس أو المؤشرات التي يمكنه أن يستتبطها من المنافسة كي يستخدمها لمساعدته على تحسين مستواه في المرة القادمة، وهذا من شأنه أن يخفف خوفه من الفشل.

هنالك أسباب أخرى للتعلم:

ركزت في هذا الفصل في الواقع على سببين للتعلم وهما إما الارتقاء بالنفس وتطوير المهارات، وتعلم أشياء جديدة (سبب يتعلق بالتعلم)، أو التغلب على الآخرين، ومعرفة ما يزيد عما يعرفون وما إلى ذلك من أمور (سبب يتعلق بالمنافسة). وأؤكد هنا على التركيز على التعلم باعتباره أفضل سبيل لتطوير حوافز عالية المستوى.

قد لا أحتاج لذكر أسباب أخرى للتعلم. فلدى بعض الطلاب أسباب اجتماعية للتعلم حيث يطمعون بإرضاء ذويهم ومدرسيهم بذلك، أو قد لا يبذلون أي مجهود طمعاً في إرضاء أقرانهم من الطلاب الآخرين. طلاب آخرون تقوم دوافعهم على أسباب تستهدف التجنب إذ قد يعمدون لبذل أقصى ما في وسعهم كي يتجنبوا وصمهم بالغباء.

أعود هنا لأؤكد بأنني أفضل أسباباً تتعلق بعملية التعلم أو التفوق فيما ينجزه هؤلاء الطلاب. فمن شأن ذلك أن يؤكد على أكثر النواحي أهمية: أي المهمة المطلوب إنجازها، وضرورة الاستغراق في تلك المهمة.

عليّ أن أعترف مع ذلك بأنه قد تكون للطلاب أسباب عدة تدفعهم للتصرف على النحو الذي يتصرفون به. ولقد أظهرت الأبحاث مثلاً بأن بإمكان بعض الطلبة الموازنة بين التركيز على التعلم وعلى المنافسة في آن واحد، ويعرفون متى يتوجب عليهم أن يركزوا على إتقان ما يفعلونه ومتى يقتضي الأمر إظهار تعاطفهم للنجاح. كما أود الإشارة إلى أن تقديم المرء أفضل ما عنده هو الأسلوب الأكثر فعالية للموازنة بين أهداف متعددة والسير في مسار يجمع بين التركيز على التعلم والتركيز على المنافسة في الآن ذاته. وتقديم الطالب أفضل ما عنده يمكنه من تحقيق هذا التوازن إذ إنه يتطلب منافسته مع نفسه واتخاذها مقياساً له، والتركيز في الوقت ذاته على المهمة المطلوب إنجازها أكثر من التركيز على المنافسة.

الحياة في عالم الواقع:

لا تحدث الأمور في عالم الواقع كما تتحدث عنها الكتب، وإليك بعض الأمور التي يجدر بك أن تفكر بها وأنت تهضم ما ورد في هذا الفصل:

- لا تتوقع من ابنك أن يفعل دائماً الأشياء التي من شأنها أن ترفع مستواه أو تطور لديه مهارات جديدة. إن فعل ذلك فهذا أمر حسن، غير أن ذلك لا يحدث في الواقع دائماً.
- لا تتوقع لابنك أن يتجنب المنافسة كلياً وألا يقارن نفسه بالآخرين. فقد يفعل، ومهمتك هي أن تساعد على التعامل مع المنافسة بصورة أكثر فعالية.
- لا تتوقع لابنك ألا تكون لديه أسباب اجتماعية للتعلم، فنحن مخلوقات اجتماعية، وأن تتوقع لابنك ألا يكثر برأي الآخرين هو أمر غير واقعي.
- من الممكن تماماً أن يركز ابنك على التعلم وأن يهتم كذلك بتحصيل علامة جيدة، أو بالتفوق على الآخرين. يستطيع بعض الطلاب الموازنة بين الأمرين، إذ يعرفون متى يركزون على التعلم ومتى يدخلون في منافسة مع الآخرين.
- احرص على الاحتفاء بالعلامات الجيدة التي حصل عليها ابنك، فالتركيز على التعلم لا يعني ألا تمتدح ابنك إن حصل على علامات حسنة، ولكن لا تنسَ أن تحتفي بالجهد الذي يبذله والمهارات الدراسية، التي مكنته من تحصيل تلك العلامات.
- لا بأس إن وجدت أنك تقارن ابنك بغيره من الطلاب، الأمر المهم هو ألا تدع ابنك ينتبه إلى هذه المقارنة.
- لا تدع حب الاستطلاع يسيطر على مسار ابنك على حساب واجباته المدرسية. على الطلاب أن يدركوا بأن عليهم التزامات دراسية ولا يمكنهم الاهتمام بالأمور التي تجذبهم فقط. فعلى الرغم من أن بعض الفروض المدرسية أقل

إثارة للاهتمام من بعضها الآخر غير أنه لا بد من إنجاز هذه الفروض. ولكن عليك ألا تسدّ الباب بسرعة أمام حب الاستطلاع لدى ابنك فهو بضاعة ثمينة. افتح الباب أمام طفلك لكي يشارك في مجالات تثير لديه حب الاستطلاع.

- لبعض النتائج وزن لا يستهان به، شتئنا ذلك أم أبيننا (مثل نتائج نهاية السنة الدراسية أو امتحانات الشهادة الثانوية). لاتنكر ذلك أمام ابنك لأنك إن فعلت فإنك إنما تناقض ما يقال له في المدرسة أو عبر أجهزة الإعلام. عليك أن تشجعه بأن توضح له بأن خير سبيل لرفع هذه النتائج النهائية إنما يتم عن طريق التركيز على انتهاج المسار الصحيح - وهذا يشمل مهارات دراسية فعّالة، وبذل جهد جيد، والاستعداد والتخطيط الحسن.

- الواقع هو أن العالم يحتفي بالمتفوقين، ولذا فقد يكون من الصعب على ابنك ألا يعتبر ذلك مقياساً للنجاح. لا بد من أجل التعامل مع هذه النظرة الضيقة للنجاح من حدوث ثورة هادئة تبدأ من البيت. احرص على الاحتفاء بمؤشرات واسعة تدل على النجاح، ليس بالعلامات فحسب، بل بالجهد الشاق وتطوير المهارات الدراسية، وبذل أقصى ما في قدرة الطالب، وهي التي أدت مجتمعة إلى تحصيل تلك العلامات.

- عليك أن تعترف بأن المرحلة الثانوية تتسم بالمنافسة، وألا تردد باستمرار أمام ابنك أن المنافسة أمر سيء، فهي أمر واقع والإلحاح على ابنك بأنها شيء سيء من شأنه أن يضعه في موقع لا يحقق له النجاح، إذ سيحمله على الاعتقاد بأن المنافسة أمر سيء ومع ذلك عليه أن يواجهها لا محالة، وهذا قد يؤدي به إلى الشعور بالعجز. فالمنافسة قد تكون مصدراً لتشيط الطاقة والحوافز إن تمت ضمن شروطها الصحيحة. ولذا فإن عليك بدلاً من التركيز على مساويء المنافسة أن تحوّل الأضواء الكاشفة إلى مزايا ومنافع التركيز على التعلّم وأن تتحدث عن سبل تطوير التركيز على التعلّم أكثر فأكثر.

تلخيص للفصل:

ناقشت في هذا الفصل كيف يؤدي التركيز على التعلم إلى زيادة الحوافز لدى الطالب، كما ناقشت بعض مخاطر التركيز على المنافسة. وصفت كذلك سبباً تساعد الطالب على التعامل مع المنافسة بصورة أفضل، وكيفية تسخير فضائل ومزايا التنافس بهدف خلق الحوافز لدى الطلاب. وتشمل وسائل زيادة التركيز على التعلم تشجيع الطالب على تقديم أفضل ما عنده، وتجنب مقارنته بغيره من الطلاب، وتسخير ميله لحب الاستطلاع والتعلم النشط، والاعتراف بأن ما يفعله ابنك من أجل تحصيل علامات جيدة قد يماثل في أهميته هذه العلامات أو قد يفوقها أهمية.

النقاط الخمس الرئيسية في الفصل السادس

١- التركيز على التعلم هو تركيز ابنك على تعلم وفهم أشياء جديدة، وتطوير مهاراته، وتحقيق أفضل ما عنده، وحل المشكلات والارتقاء بمستواه.

٢- يمكنك تعزيز تركيز ابنك على التعلم بتشجيعه على تقديم أفضل ما لديه واعتبار ذلك أحد الأهداف الرئيسية للتعلم. كما أن بذله أفضل ما لديه هو سبيل جيد لتسخير القدرات التي يحققها الطالب عن طريق المنافسة. تذكر وأنت تحث ابنك على تقديم أفضل ما عنده أن توضح له ماذا يعني ذلك، وأن تزوده بالإرشادات التي تمكنه من تحقيق هذا الهدف، وأن توفر له المعلومات الارتجاعية طوال مساره إن أمكنك ذلك.

٣- مقارنة ابنك بالآخرين والتصريح له بذلك قد يقلل ما لديه من الحوافز. تجنب مقارنته بالأطفال الآخرين.

٤- إثارة حب الاستطلاع لدى ابنك، وتشجيعه على ذلك سبيل فعال جداً لجذبه للتركيز على عملية التعلم. والسبيل الآخر لدفعه لأداء فروضه المدرسية هو أن تساند أساليب التعلم النشط لديه بتشجيعه على أن يفعل أشياء تدل على استيعاب ما يقرؤه أو يشاهده أو يسمعه.

٥- يمكن لك أن تلمي التركيز على التعلم لدى ابنك بتشجيعه على الاستمتاع والتركيز على مسار دراسته وليس على الهدف المنشود منها فقط. ويشمل المسار استخدام مختلف مصادر المعلومات لكتابة موضوع ما، وصرف المزيد من الوقت في الدراسة. وبذل أقصى جهده لدى إعداد موضوعاً معيناً، واستخدام أساليب فعالة في الدراسة. وتظهر الأبحاث أنه كلما شارك الطلاب في الرحلة الدراسية واستمتعوا بها كلما حققوا غايتهم المنشودة بصورة أفضل. سواء لدى أداء اختبار معين أو كتابة موضوع أو إعداد مشروع.

obeikandi.com

الفصل السابع

مساعدة طفلك على الدراسة وأداء واجباته المدرسية

لا يمكننا التهرب من حقيقة أنه مهما كانت الحوافز التي يمتلكها ابنك فإنه سيحتاج في مرحلة ما من المراحل في الواقع إلى الدراسة. كما لا يمكن التهرب من حقيقة أنك لا تستطيع الدراسة نيابة عنه - علماً بأنني واثق بأن الكثيرين من ذوي الطلاب يتمنون لو كان بإمكانهم أن يفعلوا ذلك. وقد لا يخفف عنك أن تعرف بأن هنالك عدداً لا يحصى من الآباء والأمهات في مختلف أنحاء المعمورة ممن يشدون شعرهم في هذه اللحظة لأن أبناءهم لا يدرسون كما يجب لهم أن يفعلوا.

دأبت على مبادرة الآباء بالقول كلما عبروا عن قنوطهم وخيبة أملهم في أولادهم: يمكنك ان تسوق الحصان إلى النبع ولكنك لا تستطيع إجباره على الشرب. ولكن هذا القول القاطع لم يكن يرضيني في الواقع كإجابة على تلك الوضعية الصعبة. وعندما لجأت إلى هذه الإجابة في إحدى الدورات التدريبية للمعلمين مؤخراً انبرت

مدرّسة ذكية لتقول: «لست تستطيع أن تجبره على الشرب، ولكن بإمكانك أن ترش المزيد من الملح على علفه». كان هذا جواباً قاطعاً يلخص جانباً كبيراً من مهمتنا كأباء ومعلمين. أجل، علينا أن نرش الملح على طعام أطفالنا كي نشير تعطشهم للتعلم والارتقاء بأنفسهم. وكما أشرت من قبل فإن معظم محتويات هذا الكتاب إنما ترمي إلى رش المزيد من الملح على الطعام.



ليز - طالبة في نهاية المرحلة الثانوية:

تمثل ليز أوضاع مثال على طالب يخطط لطريقة تعامله مع واجباته المدرسية، ويتقصى بدقة مدى تقدمه، وقد اتضح ذلك أكثر ما اتضح من طريقة تعاملها مع امتحاناتها النهائية. فقبل حلول موعد الامتحانات كانت تراجع أوراق اختبارات السابقة، وتضع قائمة بالأسئلة المحتملة (وتتويجات على هذه الأسئلة)، كما تستفسر من المدرسة عن عدد الفصول التي سيشملها الامتحان، وكم عدد الأسئلة التي ستعطى لكل فصل. وبعد ذلك تستعد لعدد كافٍ من هذه الأسئلة محاولة تعزيز فرصتها بتغطية مختلف أجزاء تلك الفصول.

تخطيطها إذن كان يبدأ منذ مرحلة مبكرة كما ترى، وكان يتم بفعالية مماثلة أثناء الامتحان مما يتيح لها مزايا هامة تدعم قدرتها على متابعة مدى تقدمها في الإجابة. ففي الدقيقتين الأوليين من إجابتها على أحد الأسئلة الذي يتطلب كتابة موضوع كانت تعتمد إلى كتابة رؤوس أقلام على ورقة إضافية ووضع مخطط للموضوع بحيث يشمل جميع جوانب السؤال، كما تكتب عدداً من الكلمات من كل الاقتباسات التي تريد أن تضمنها الموضوع. وهي تعيد قراءة السؤال بعد أن تكتب كل صفحة من الصفحات كي تتجنب الخروج عن الموضوع وتلتزم بالإجابة المطلوبة. كما أنها تحرص على الالتزام بالمخطط المبدئي الذي وضعت أثناء تقدمها في الكتابة مع إضافة أية أفكار جديدة قد تتذكرها أثناء الإجابة. وهي تتأكد من التزامها بالزمن الذي حددته للإجابة، وقلما تتجاوز الوقت الذي وضعت لها. وإذا تجاوزت الوقت المحدد فإنها لا تفعل ذلك إلا بالنسبة للأسئلة التي خصصت لها علامات مرتفعة.

التخطيط والمراجعة كانا يسيران جنباً إلى جنب بالنسبة لليز، وكلما حرصت على التخطيط الجيد كلما ازدادت فرصتها للالتزام بالإجابة المطلوبة وإنجازها ضمن الوقت المحدد لها.

يعالج هذا الفصل سبل تسهيل عملية الدراسة بالنسبة لابنك، ولا يتناول موضوع المهارات الدراسية حيث أن الكثير من الكتب تناقش هذا الموضوع. ما يناقشه هذا الفصل بشكل رئيسي هو التحفيز على الدراسة، والتنظيم، والتخطيط وإدارة الوقت بهدف وضع الأسس الصحيحة للعملية الدراسية.

أود بشكل خاص التحدث عن أمور تبين لي في الواقع أنها مهمة بالنسبة للدراسة وإنجاز الواجبات المنزلية وهي:

- التخطيط للعمل الدراسي.
- فهم المطلوب إنجازه.
- مراقبة العمل المدرسي والإجابات.
- توفير الأجواء المناسبة للدراسة.
- الإدارة المثلى للوقت المخصص للدراسة.

التخطيط للعمل الدراسي:

تبين لي لدى بحثي في الأمور التي يتوجب على الطلاب القيام بها ليدرسوا دراسة فعالة أنهم لا يصرفون إلا القليل من الوقت للتخطيط لدراساتهم ولا يظهرون إلا القليل من الاكتراث لهذا الأمر. ولا بد من الإشارة إلى أن الطلاب الذين يحرصون على التخطيط لعملهم المدرسي:

- لديهم صورة واضحة في أذهانهم للمطلوب لدى إعدادهم موضوعاً معيناً.
- يصرفون وقتاً في التفكير في أسلوب كتابة الموضوع أو إنجاز مشروع ما.
- يخصصون دقيقتين في بداية الامتحان للتخطيط لإجاباتهم.
- يعدون مخططاً لأي موضوع يتوجب عليهم كتابته قبل الشروع به.
- يفكرون بالخطوات الواجب عليهم اتباعها في الاستعداد لاختبار قادم.
- يضعون جدولاً لدراساتهم كل أسبوع.

التخطيط لكتابة موضوع أو أداء مهمة ما:

أفضل نصيحة يمكنني تقديمها بالنسبة لأداء العمل المدرسي هو أن تشجع ابنك على تجزئة العمل. تذكر أن التجزئة تعني تقسيم العمل إلى أجزاء صغيرة يمكن للطالب ابتلاع كل منها، ويعتبر إنجاز كل من هذه الأجزاء بمثابة نجاح يحققه الطالب. وعندما يشعر بهذا النجاح فهو إنما يحقق النجاح في عمله المدرسي ككل. ولا شك بأن ذلك سيخلق لديه حوافز كبيرة، ويرفع من مستوى ما لديه من ثقة بالذات.

لا تقتصر أهمية عملية التجزئة على خلق الحوافز المستمرة لدى الطالب ورفع مستوى ثقته بنفسه فحسب، بل تشمل كذلك فوائد أخرى واضحة بالنسبة لدراسته، ومن فوائد عملية التجزئة هذه:

- توفر له خطة عمل علاوة على الخطوات التي يحتاج إليها لإنجاز عمله المدرسي.
- تساعد الطالب على مراقبة مدى تقدمه على مسار إنجاز دراسته.
- تساعد على استخدام الوقت الذي يخصصه للدراسة على أفضل وجه ممكن.

أود هنا العودة إلى القائمة التي بينتها في الفصل الثالث كمثال على عملية التجزئة هذه، ولكنني أود توسيع هذه القائمة بأن أطلب من ابنك أن يفكر بعناية أكبر بما يتوجب عليه أن يضعه في كل جزء، وبالوقت اللازم لإكمال هذا الجزء، والخطوات الدقيقة لاستكمالها.

سنتين فيما بعد جدولاً يمكن لابنك أن يستخدمه كمثال للتخطيط لكل جزء من الموضوع المطلوب منه إنجازه. وقد وضعت تفاصيل عن الجزئين الأولين، علماً بأن من الممكن لابنك أن يكون مرناً حول السبل التي يمكنه انتهاجها لاستكمال كل جزء. ولا شك أن تفاصيل هذا الجدول ستتغير تبعاً لطبيعة العمل المدرسي المطلوب منه.

يضم الجدول عموداً يضع فيه الطالب علامة بعد استكمال كل جزء. وعندما يرى ابنك أن نصف الصفحة قد امتلأ بعلامات الإنجاز بعد الوصول إلى نصف الموضوع فإن ذلك يولد لديه شعوراً بالرضا ويحثه على استكمال النصف الباقي من الصفحة.

مثال حول تجزئة الدراسة			
الخطوات المطلوبة	الوقت المقرر	وصف مختصر لما ستفعله	لدى الإنجاز
فهم السؤال / المهمة المطلوبة	٥ دقائق	قراءة السؤال، كتابة ملاحظات ووضع خط تحت الكلمات الرئيسية مثل: قارن، ناقش، الخ.	✓
تجزئة السؤال إلى أقسام	٥ دقائق	وضع قائمة بأقسام الموضوع، تبعاً للمواضيع التي يشملها السؤال.	✓
البحث المبدئي عن المعلومات (إنترنت، مكتبة إلخ..).	١٥ دقيقة		
موجز تفصيلي للمعلومات.			
قراءة مركزة وتفصيلية للكتب والمصادر الأخرى التي تم جمعها.			
موجز تفصيلي للمعلومات.			
تنظيم المعلومات (وضع معلومات تحت كل عنوان).			
كتابة المسودة الأولى.			
استكمال المعلومات الناقصة (قراءة مصادر أخرى).			
كتابة المسودة الثانية.			
تصحيح الأخطاء الإملائية، النحوية إلخ.			
كتابة الموضوع النهائي.			

جدول مخطط للأعمال المدرسية

بيّنًا في القسم السابق طريقة للتخطيط لإنجاز موضوع معين، وتدعو الحاجة إلى التخطيط لنشاطات وأعمال مدرسية أوسع، وربما كان التخطيط الأهم يتناول وضع جدول يبرمج الدراسة على مدار أسبوع كامل.

لاشك أن وضع جدول لتخطيط فعال للدراسة أمر صعب حيث يتطلب الأمر بعض المداورة، وترك مساحة كافية للأمور الطارئة، والموازنة بين ما تعرف أن عليك أن تقوم به مع ما يمكنك في الواقع أن تفعله، وموازنة كل ذلك مع ما تريد أنت أن تفعله وما إلى ذلك من الأمور.

الجدول الذي سنورده فيما بعد هو مثال على جدول دراسي لطالب في نهاية المرحلة الثانوية. وكما ترى في الجدول فهو يسمح بوقت لممارسة الرياضة، وللموسيقى وللقيام بعمل جزئي إلى جانب إنجاز الطالب أعماله المدرسية وهو يسمح للطالب ب:

- فترات دراسة حرة تخصص لدراسة إضافية لمادة تكتسب أولوية في ذلك الأسبوع (الاجتبار القادم مثلاً).
- يوم استراحة هو يوم العطلة الأسبوعية مع تخصيص وقت قصير للإعداد للأسبوع التالي (تهيئة الكتب مثلاً).
- ثلاث ساعات لدراسة كل مادة.
- ليلة حرة دون دراسة أثناء أيام الأسبوع.

كم عدد الساعات التي يتوجب على ابنك أن يقضيها في الدراسة؟ لست أعرف في الواقع، وإن كان معظم الخبراء يتجنبون تحديد عدد الساعات بدقة. كل ما يذكرونه بصفة عامة هو أن الطلاب الذين يدرسون أكثر وبفعالية أكبر يحصلون عادة على نتائج أفضل. أما أولئك الذين لا ترضيهم هذه الإجابة الغامضة فيمكنني إيراد هذا المثال لأقل عدد من ساعات الدراسة التي أنصح بها في كل ليلة بناء على اقتراح عدد قليل من معلمي ومديري المدراس:

- الابتدائي: ← ١,٥ ساعة كل ليلة.
- المتوسط: ← ٢,٥ ساعة كل ليلة.
- السنوات الثانوية الأولى: ← ٣,٥ ساعة كل ليلة.
- الثانوية النهائية: ← ٤ ساعات كل ليلة.

قد يفزع البعض من عدد الساعات الطويلة التي يتوجب على أبنائهم قضاؤها في الدراسة - خاصة بالنسبة للسنوات النهائية. غير أن هذا الفزع سيتلاشى بعد إجراء بعض الحسابات القليلة. فإن كان الطالب في أواخر المرحلة الثانوية ويدرس ستة أيام في الأسبوع (إن منحناه يوماً حراً دون دراسة)، وكانت لديه ست مواد دراسية فهذا يعطيه أربع ساعات من الدراسة لكل مادة كل أسبوع، وهذا ليس بالرقم الكبير إن أخذنا بعين الاعتبار حجم المادة التي سيشملها الامتحان النهائي. بل إن عدد الساعات المخصصة لكل مادة سينخفض إذا حسبنا منه الوقت الذي سيقضيه الطالب في إنجاز فروضه المنزلية. تذكر على أية حال أن هذا مجرد اقتراح إرشادي. فبعض الطلاب يحتاجون لوقت دراسة أطول بينما يتمكن البعض الآخر من تخصيص ساعات أقل. يمكنك أن تسترشد برأي مدرس ابنك فيما يتعلق بعدد الساعات المناسبة لدراسته. وعندما أساعد طالباً على وضع جدول لدراسته فإنني أستفسر منه عن:

- عدد المواد الدراسية المطلوبة منه.
- عدد الساعات التي يتطلبها إنجاز فروضه المدرسية ومراجعة عمل الأسبوع الماضي لكل مادة.
- عدد الساعات التي يمارس فيها نشاطات رياضية، موسيقية، عمل جزئي الخ.....
- النشاطات الأخرى التي يقوم بها (ممارسة الهوايات، الالتقاء بالأصدقاء والساعات التي يقدرها لذلك).
- البرامج التلفزيونية التي يحرص على متابعتها، الساعات التي يصرفها في تصفح شبكة الانترنت، الاتصال بالهاتف الخ.....
- الالتزامات العائلية الأسبوعية التي يتوجب على الطالب القيام بها.

مثال لجدول دراسي لنهاية المرحلة الثانوية				
الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الاثنين	
	ساعة واحدة مادة تختارها			قبل المدرسة
المدرسة				
١,٥ ساعة دراسة لغة أجنبية	١,٥ ساعة دراسة لغة أجنبية	درس الموسيقى	ممارسة الرياضة	قبل العشاء
٣ ساعات رياضيات/ لغة عربية	ليلة حرة (الالتقاء بالأصدقاء/ انترنت/تلفزيون)	٣ ساعات علوم/ جغرافيا	٣ ساعات رياضيات/ لغة عربية	بعد العشاء
	الجمعة	الخميس	الأربعاء	
	صباحاً: عمل جزئي/رياضة	عمل جزئي/رياضة		قبل المدرسة
	ليلاً استعداد للأسبوع التالي تهيئة الكتب	بعد الظهر ٣ ساعات علوم / جغرافيا		المدرسة
			عمل جزئي/رياضة	قبل الغداء
			٣ ساعات اقتصاد	بعد الغداء

إن معرفة كل هذه الأمور هو أمر مهم لدى إعداد جدول واقعي للدراسة. تذكر بأنك لا تستطيع تنفيذ الجدول بفعالية إن لم يكن واقعياً.

تعتمد ساعات الدراسة أيضاً على:

- الوقت من السنة الدراسية - قد يتطلب الأمر ساعات دراسية أكثر في أواخر السنة.
 - نوع المواد - قد تحتاج بعض المواد لساعات دراسة أكثر.
 - مستوى الطالب في المادة - فالمواد التي يكون فيها مستواه متدنياً تحتاج لساعات دراسية أكثر، أو قد يختار ابنك قضاء ساعات أطول في المواد التي يتقنها ليحصل فيها على علامات أعلى.
 - الأمور المتوقع حدوثها في المستقبل القريب - قد يكون هنالك في نهاية الأسبوع امتحان يتطلب تخصيص وقت أطول للدراسة.
- إليك بعض قواعد التخطيط لوضع جدول للدراسة وللتمسك بهذا الجدول:
- يجب ألا يكون الجدول صعب التنفيذ أو يحوي متطلبات مبالغ فيها وإلا فإن ابنك لن يتقيد به.
 - يجب ألا يكون الجدول متراخياً ولا يتطلب بذل أي مجهود بحيث يكون غير مفيد على الإطلاق.
 - يجب عليك وضع جدول يميل إلى السهولة في البداية إن كان ابنك لا يقبل على الدراسة، فمن شأن ذلك أن يزيد من فرص نجاحه في تطبيق ذلك البرنامج مما سيولد لديه بالتالي الرغبة في تمديد ساعات الدراسة بعض الشيء.
 - اسمح ببعض الأمسيات والفترات المفتوحة لمواجهة أية وضعيات طارئة.
 - اسمح ببعض الأمسيات أو الفترات التي يمكن استخدامها للالتقاء بالأصدقاء أو لمشاهدة برنامج مفضل في التلفزيون أو لتصفح شبكة الانترنت.
 - لا تتخل عن الجدول إن لم يتقيد به ابنك لمدة أسبوع مثلاً.

- ابحث في الأمر إن لم يتقيد ابنك بالبرنامج لعدة أسابيع، إذ قد يحتاج الجدول إلى بعض التعديلات أو ربما كانت بعض النواحي في حياة ابنك ينبغي أن تتغير.

فهم ما يتوجب عمله

يمكنني القول إنني قرأت الكثير من المواضيع التي كتبها الطلاب والتي تخرج عن الموضوع كلياً. قد تكون الإجابات جيدة ولكنها لا تجيب على السؤال المطلوب، فكيف يحدث ذلك؟ إلى جانب أولئك الذين لم يستعدوا استعداداً مناسباً للإجابة على السؤال أجد من يندفعون في الاتجاه الخاطئ في الإجابة على السؤال وذلك لسببين: إما لأن الطالب يقرأ الإرشادات أو السؤال قراءة خاطئة، أو لأنه يخطئ في فهم معنى السؤال.

القراءة الخاطئة للتوجيهات والسؤال

التوجيهات مهمة لأنها توفر المعلومات حول عدد الأسئلة المطلوب الإجابة عنها في كل قسم من الموضوع، وحول عدد الكلمات التي يتوجب على الطالب كتابتها، وربما عدد الكلمات لكل جزء من الإجابة، وما إن كانت الحاجة تدعو إلى إيراد أمثلة.

أشدد لدى حديثي مع الطلاب على أن يقرأوا التوجيهات الخاصة بالإجابة على الأسئلة قبل قراءتهم للأسئلة نفسها، كما أصر على أن يضعوا خطأً تحت الكلمات الرئيسية في هذه التوجيهات وأن يفهموها. وكما أشرت في الفصل السادس فإن وضع خطوط تحت الكلمات الرئيسية إنما يمثل نوعاً من التعلم النشط، وهو الأسلوب الذي يتطلب من الطالب أن يفكر بما يقرأ، وأن يفهمه ويقرر إن كان ما يقرؤه مهماً أم لا.

على الطالب كذلك أن يعود لقراءة التوجيهات وألا يعتمد على افتراضاته إن لم يكن متأكداً مما هو مطلوب بعد أن يمضي قُدماً في الإجابة على أسئلة الاختبار. فنتائج عدم اتباع التوجيهات سيئة. وإنني أقول للطلاب دائماً إن قراءة التوجيهات (وربما إعادة قراءتها) إنما هو سبيل سهل لتحصيل المزيد من العلامات، بينما يدفع الطالب ثمناً باهظاً من علاماته إن لم يقرأ التوجيهات بعناية.

تعالج مسألة الخطأ في قراءة عنوان الموضوع أو أسئلة الاختبار بطريقتين: على الطالب أولاً أن يخصص دقيقة كاملة لقراءة السؤال وفهمه (أو أكثر من ذلك إن كان السؤال يحوي أجزاء عدة، أو إن كان معقداً) وذلك إن كانت العلامات المخصصة للسؤال مرتفعة لهذا السؤال. وحتى لو اعتقد الطالب بأنه فهم السؤال بعد (٤٥) ثانية فإنني أصر على أن يصرف الثواني الخمس عشرة الباقية في التأكد من فهم جميع جوانب السؤال وأنه لا توجد نقاط أخرى تتطلبها الإجابة.

وعلى الطالب ثانياً أن يضع خطأً تحت أو دائرة حول الكلمات الهامة في السؤال، وهذا كما ذكرت أعلاه، هو نمط من التعلم النشط أو التفكير، وهي طريقة ممتازة للتأكد من أن الطالب يبذل قصارى جهده لفهم السؤال. ويطور بعض الطلاب أسلوباً يقوم على وضع خطوط تحت الكلمات التي ترشدهم إلى ما يجب عليهم أن يكتبوه في الإجابة (مثل كلمات «ناقش» «أوجز» «قارن» إلخ...) ويضعون دوائر حول الأمور التي يتوجب عليهم أن يشيروا إليها في الإجابة.

عدم فهم السؤال

سبب آخر لتدني مستوى إجابات الطلاب هو أنهم لا يفهمون السؤال أو بعض الكلمات الواردة فيه. هنالك أمران رئيسيان يمكن لابنك اللجوء إليهما للتخفيف من هذا الاحتمال:

- فهم الكلمات الرئيسية التي كثيراً ما تتضمنها الأسئلة.
 - اللجوء إلى التفكير المنطقي لفهم الأجزاء الصعبة من السؤال.
- إذا فكر الطالب بالكلمات التي ترد عادة في الأسئلة أو المواضيع المطلوبة فإنه سيجد أن بعضها يتكرر في كثير من الأحيان، ومن هذه الكلمات:

ابحث	حلّل
قيّم	قارن
برّر	ناقش
لخص	عرّف

فهم مثل هذه الكلمات الرئيسية مهم جداً لفهم السؤال ككل. أطلب من ابنك كتابة تفسير لكل كلمة، والتأكد من صحة تفسيره هذا من المدرس. هل هناك كلمات أخرى قد يجدها ابنك في المواضيع التي يتوجب عليه أن يكتبها؟

قد لا يفهم الطالب أحياناً جميع أجزاء السؤال. فقد تكون هناك ثلاثة أجزاء للسؤال في حين لا يفهم ابنك إلا جزئين منه في الواقع. من الممكن التعامل مع هذا الموقف بعدة طرق. يمكن لابنك أولاً استخدام مؤشرات من القسمين الآخرين وكلمات من الجزء الصعب ليحاول فهم ذلك الجزء غير الواضح. ويمكن له ثانياً التركيز على كتابة أجوبة جيدة على القسمين الأولين والتعامل مع الجزء الثالث بأسلوب عام لا يكشف عن جهله بالإجابة، ويكفي لحصوله على علامات من الإجابة على السؤال برمته. أما إذا تعذر عليه فهم أية مؤشرات من الجزء الثالث ولم يستطع الطالب كتابة أي جواب فقد يكون من الأفضل الاكتفاء بتقديم جواب للقسمين الأولين اللذين فهمهما.

الأمر الأهم هو أن توجه ابنك بالأ يفرع - إن لم يفهم جزءاً من السؤال، - وألا يؤثر ذلك على إجابته على الجزئين الآخرين، إذ إن تقديم إجابة جيدة لهما من شأنه أن يسير بإجابته سيراً لا بأس به في الاختبار، بل وقد يجعله يحصل على علامة حسنة.

أذكر أن كلمة حصانة (Impunity) وردت في أحد الأسئلة في امتحاناتي النهائية ولم أكن أعرف في الواقع معنى هذه الكلمة، بل ولم تكن لدي أدنى فكرة إن كانت تدل على معنى حسن أم سيء. وبما أنها كانت إحدى الكلمات الرئيسية في السؤال فكان من المهم بالنسبة لي أن أعرف معناها حتى ولو كان ذلك بصورة غامضة. قررت بأن أقل ما أحتاج لمعرفة هو أنها تشير في سياق الموضوع إلى أمر حسن أو سيء، ومن ثم أحاول أن أتعامل مع الموضوع بصورة عامة.

المهم أولاً في هذه الحالة أن يحاول الطالب أن يفكر في إمكانيات التعامل مع السؤال إن لم تكن لديه أدنى فكرة عن الإجابة عليه. من الواجب أن يحاول استنباط مؤشرات من الأجزاء الأخرى للسؤال وأن يتحرى الإجابة الممكنة لزيادة فرصه في تقديم إجابة نصف صحيحة عن هذا السؤال.

مراقبة أداء الواجبات المدرسية والأجوبة:

أشرت من قبل إلى احتمال تقديم الطالب إجابة لا تتفق كلياً مع الإجابة المطلوبة هنالك طلاب آخرون يبدوون بالإجابة ثم يبتعدون شيئاً فشيئاً عن صلب الموضوع المطلوب بحيث ينتهون في نهاية المطاف في كوكب آخر بعيد كل البعد عن السؤال الأصلي، فلم يفعلون ذلك؟ إنهم لا يراقبون أساساً مدى تقدمهم ولا يحاولون تحري ما إن كانوا يمضون في الاتجاه الصحيح.

لقد تبين كذلك أن الطلاب، إلى جانب عدم تخطيطهم للإجابة، إنما يقضون القليل من الوقت في التأكد من صحة إجاباتهم أو في تتبع مدى تقدمهم في الإجابة. وهذا أمر مؤسف إذ إن المراجعة وتحري الإجابة من شأنه أن يكسبهم علامات إضافية بسهولة. ولا شك بأنك تفاجأ بالكثير من الأخطاء أو الحسابات المغلوطة لدى مراجعتك ما كتبت.

إنني أطلب من الطلاب التفكير بمختلف أساليب المراجعة وتحري الأخطاء التي يمكن اللجوء إليها، وأسألهم من ثم عن المواد التي يلجؤون فيها إلى مثل هذه المراجعة. وإليك أحد الأساليب التي استخدمها مع الطلبة في هذا الصدد. يمكنك مراجعة هذا الجدول مع ابنك، وقد تفضل وابنك ابتداءً أساليب أخرى للمراجعة.

أمثلة على الاستراتيجيات المستخدمة في المراجعة	
استراتيجيات المراجعة	أحتاج لهذه الاستراتيجيات في المواد التالية
مثال: قراءة السؤال من جديد بعد كتابة كل فقرة من فقرات الإجابة.	اللغة ، التاريخ، الجغرافيا.
١- إعادة قراءة الإجابة/ الموضوع بعد الانتهاء من كتابته.	
٢- إعادة مراجعة العمليات الحسابية.	
٣- مراجعة القاموس إن لم أفهم كلمة ما.	
٤- مراجعة الإجابة للتأكد من أنني أجبت على جميع أجزاء السؤال.	
٥- التوقف للحظة للتفكير قبل أن أكتب أول ما يتبادر لذهني.	
٦-	
٧-	

توفير أفضل الشروط للدراسة

تصدمني أحياناً الحقائق التي استشعرها عن الأوقات والأماكن التي يدرس في ظلها الطلاب أو الأشخاص الذين يختارون الدراسة معهم. فمن نافل القول أن نشير إلى أن بعض الشروط التي تتم الدراسة في ظلها بعيدة كل البعد عن أن تكون ظروفًا مثالية توفر لهم التركيز المطلوب، ومع ذلك يصر الطلاب على

الدراسة ضمنها. لا شك بأن على الطلاب أن يبذلوا قصارى جهدهم لتوفير الشروط التي تحقق لهم أفضل النتائج من دراستهم. ومن المشاكل الشائعة التي تتعلق بأوقات وظروف الدراسة:

- الدراسة في وقت متأخر من الليل.
 - الدراسة أثناء الاستماع إلى المذياع.
 - الدراسة مع عدد كبير من الزملاء.
 - الدراسة مع الزملاء غير المناسبين.
 - الدراسة في أماكن تعمها القذارة والفضوى أو الحرارة أو البرودة الشديدة.
 - الدراسة في أماكن يصعب التركيز فيها.
 - الدراسة مع أخذ الكثير أو القليل من فترات الاستراحة.
- هذه الأوضاع ليست أوضاعاً حسنة للدراسة إجمالاً. غير أن عليك أن تأخذ هذه الأوضاع بعين الاعتبار:

- يمكن لبعض الطلاب أن يدرسوا بفعالية وهم يستمعون للمذياع أو مع وجود التلفزيون في مكان قريب منهم. ولقد كتبت رسالة الدكتوراه أنا شخصياً وأنا أعيش في شقة تعمها الفضوى وفي غرفة الجلوس حيث كان جهاز التلفزيون شغالاً جانباً كبيراً من الوقت.
- من الأفضل لابتك أن يدرس والمذياع إلى جانبه من ألا يدرس على الإطلاق والمذياع مغلق.
- يمكن لبعض الطلاب أن يدرسوا في مكان تعمه الفضوى وعدم الترتيب، ولي زميل يعمل في مكتب بعيد كل البعد عن الترتيب ولكنه يستطيع أن يسحب على الفور أي ملف يريده في لحظة واحدة.

- من الأفضل لابنك أن يدرس في غرفة تخدمها الفوضى من أن لا يدرس على الإطلاق لأنه يتجنب ترتيبها.
 - يمكن لبعض الطلبة أن يدرسوا دراسة حسنة مع أصدقائهم وهذا أفضل من ألا يدرسوا على الإطلاق إن أجبروا على الدراسة كلاً على حدة.
 - يمكن لبعض الطلاب الدراسة بصورة حسنة في مواقف غير عادية.
- ما أريد قوله هو أن عليك ألا تعارض ابنك كثيراً ما دام يبدي استعداداً للدراسة. ولكن هذا لا يعني ألا تحاول توجيهه أو إرشاده بلطف إلى أفضل الأوقات والأماكن التي توفر له أحسن الشروط للدراسة والتركيز. وكذلك أنسب الأشخاص الذين يمكنه أن يدرس معهم. وقد يتطلب ذلك بعض التفاوض بينكما، وربما يشمل التفاوض بعض الشروط التالية:
- السماح له بالاستماع للإذاعة في الوقت الذي يكتب فيه وظائفه المدرسية التي لا تتطلب الكثير من التركيز (مثل تبييض موضوع معين أو وضع خطة للدراسة في الأسبوع التالي أو البحث في شبكة الانترنت)، شريطة إقفاله عندما يريد مراجعة مادة للاختبار مثلاً.
 - الدراسة مع زملاء يومية أو ثلاثة في الأسبوع والدراسة وحده في الأيام الباقية.
 - الدراسة في وقت متأخر ليلتين أو ثلاثة في الأسبوع والنوم مبكراً في الأيام الباقية.
- قد لا تعجبك هذه الترتيبات ولكن إن كانت هذه الشروط مقبولة يمكنك عندئذ التعايش معها لبعض الوقت أو إلى أن تتاح لك الفرصة لإعادة مناقشتها من جديد. قد يكون من المهم أن تبدأ بخطوات صغيرة وتتيح المجال لبعض النجاح وتسمح بتطوير عادات إيجابية لدى ابنك، ومن ثم تتحدث عن توسيع جدول دراسته أو تحسين الظروف التي ستتم الدراسة في ظلها.

أحاول من ناحيتي تشجيع الطلاب على التفكير بالظروف الأنسب للدراسة بالنسبة لهم. والجدول الذي أبينه فيما بعد هو نموذج أقدمه لجميع الطلبة وأشير إلى أنه كلما كانت إجاباتهم بـ (نعم) أوفر بالنسبة لظروف الدراسة فإنهم يظهرون بذلك قدرة شاملة على القيام بواجباتهم الدراسية. كما أقول لهم بأن من المفيد لهم أن يوسعوا من نطاق الشروط المثلى لدراساتهم بحيث تشمل ظروفًا كانوا يعتبرونها غير ملائمة لهم من قبل. فإذا كان الطالب يدرس فقط ضمن أيام الأسبوع الدراسي فقد يقتنع بإضافة ساعات قليلة أثناء عطلة نهاية الأسبوع.

توسيع الشروط المثلى للدراسة		
تتوفر لي الشروط المثلى للدراسة في الأحوال التالية: ارسم دائرة حول «نعم» أو «لا».		
لا	نعم (في أي غرفة؟.....)	في البيت
لا	نعم (في أية مكتبة؟.....)	في المكتبة
لا	نعم (أين؟.....)	في مكان آخر
لا	نعم (في أية أيام؟.....)	أثناء أيام الأسبوع
لا	نعم (في أية أيام؟.....)	خلال عطلة نهاية الأسبوع
لا	نعم (في هذا الوقت.....)	في الصباح
لا	نعم (في هذا الوقت.....)	بعد الظهر
لا	نعم (في هذا الوقت.....)	ليلاً
لا	نعم	وحددي
لا	نعم (اي صديق؟.....)	مع صديق (حدد الصديق بعد أن تتمعن في الأمر على أن تسأل نفسك أولاً فيما إن كانت الدراسة مع الصديق مجدية فعلاً).
لا	نعم (حدد الأسماء.....)	مع مجموعة من الأصدقاء (اختر المجموعة بدقة على أن تسأل نفسك أولاً فيما إن كانت الدراسة مع آخرين مجدية).
لا	نعم	في غرفة هادئة (دون وجود أي أمور تشتت الانتباه).
لا	نعم	ضمن جو ضاح (مع وجود مذياع، على أن تسأل نفسك فيما إن كان هذا الجو الضاح يساعدك على الدراسة).
لا	نعم	مع فسحة كل نصف ساعة.
لا	نعم	مع فسحة كل ساعة.
لا	نعم	مع فسحة كل ساعتين.

إدارة وقت الدراسة:

إلى جانب الدراسة ضمن أفضل الشروط الفعالة الممكنة فقد يستفيد ابنك من استخدامه الأمثل لوقته، وهناك ثلاثة طرق فعالة للاستفادة من الوقت لأقصى درجة ممكنة:

- تقرير الأولويات.
- أداء مهمات عدة في وقت واحد.
- استخدام الوقت فيما بين المهمات.

تقرير الأولويات

كثيراً ما يواجه الطلاب مواعيد ومتطلبات تتنافس على الوقت المتوفر لهم للدراسة أثناء الفصل الدراسي، فكيف لهم أن يواجهوا هذه المتطلبات المتنافسة؟ يتمكن بعض الطلاب من معالجة هذا الأمر بصورة ناجحة بينما لا يتمكن آخرون من ذلك. والفرق بين النمطين هو أن الطلاب من النمط الأول يحددون أولوياتهم، أما النمط الثاني فهم يعمدون فيما يبدو لإنجاز مواضيع ليست مطلوبة على الفور أو تلك التي لا تخصص لها إلا علامات قليلة قبل محاولتهم إنجاز المواضيع المطلوبة في اليوم التالي أو تلك التي تخصص لها علامات عالية. وتقول إحدى الطالبات: «تواجه الكثير من المهمات وما يجب عليك التركيز عليه بحيث أجد نفسي أحياناً تحت ضغط كبير لأن لديّ الكثير مما يتراكم أمامي من مهمات بحيث لا أستطيع أن أقرر أولوياتي». بينما تقول طالبة أخرى: «إذا كان عليّ أن أنجز موضوعاً أكثر صعوبة فإنني أبدأ به في وقت مبكر بينما أوّجل أي موضوع أسهل إلى ما قبل أيام من الموعد المحدد لتقديمه، ومع ذلك أحصل على علامات متميزة». هذه الطالبة تعرف كيف تحدد أولوياتها.

ولدفع الطلاب للتفكير بموضوع تحديد أولوياتهم فإنني أطلب منهم التفكير في الأعمال الدراسية التي يتوجب عليهم إنجازها في تلك الليلة ثم أطلب منهم أداء هذا التمرين.

- اكتب قائمة بالأمور التي يتوجب عليك إنجازها ضمن فروضك المنزلية والموضوعات والمواد المطلوب دراستها هذه الليلة.
- سجل الرقم (١) إلى جانب أكثر الأمور أهمية (تستند الأهمية على مقدار العلامات المخصصة للموضوع أو موعد تسليمه) - (يمكن للطالب أن يختار).
- سجل الرقم (٢) إزاء الموضوع الذي يلي الأول في الأهمية الخ.....
- ابدأ العمل تلك الليلة على المادة التي تحمل الرقم (١)، ثم الذي يليه إلى أن تنتهي من الرقم الأخير.

يصبح تحديد الأولويات ذا أهمية متزايدة في السنوات الثانوية الأخيرة. ولا شك بأن الطلاب الذين يحددون أولوياتهم يظهرون نجاحاً أكبر في استغلال وقتهم، وبذلك يكونون أكثر قدرة على تسليم موضوعاتهم في الأوقات المحددة لها. كما يمكن لأعمالهم المدرسية أن تكون أكثر إتقاناً نظراً لأنهم لن يضطروا للإسراع والدراسة في اللحظة الأخيرة.

أداء مهمات متعددة في وقت واحد:

تمر أوقات عديدة في اليوم الواحد يمكن خلالها للطالب أن يؤدي مهمات متعددة أو ينجزمعلمين في وقت واحد. وهذا أمر يسهل القيام به ويمكن له أن يوفر المزيد من الوقت «الإضافي» في نهاية الفصل الدراسي. وأفضل الأوقات للطالب للقيام بأكثر من مهمة هو لدى قيامه بنشاطات لا تتطلب تركيزاً كبيراً. ومن الأمثلة على المهمات المتعددة الممكن إنجازها:

- توجيه أسئلة للطالب لتحري مدى استعداده لاختبار ما أثناء ممارسته لعمل في المنزل.

- مراجعة بعض المختصرات وهو يمارس رياضة الهرولة.
- ترديد بعض الكلمات التي يجب عليه حفظها في مادة اللغة الأجنبية أثناء ممارسة السباحة.
- سماع شريط مادة أدبية أثناء ممارسة التمرينات على آلات التمارين.

استخدام الوقت فيما بين عمليين:

تمر أثناء النهار فسخ عديدة من الوقت يمكن استخدامها لأداء بعض المهمات الدراسية التي لا تستغرق وقتاً طويلاً. ومن الأمثلة على هذه الأعمال:

- ترتيب الكتب المدرسية أثناء فسحة إعلانية تلفزيونية.
- إجراء مكالمات هاتفية قصيرة لصديق قبل تناول العشاء.
- إعادة قراءة موضوع أثناء انتظار الحافلة المدرسية.
- كتابة صفحة الغلاف لموضوع إنشائي أثناء فتح شبكة الإنترنت أو طباعة مواضيع مستخرجة من الشبكة أو قراءة الرسائل الإلكترونية.

استخدام هذه الفسحات من الوقت من شأنه كذلك توفير الوقت المخصص للدراسة في المساء للمهام التي تحتاج تركيزاً أكبر وجهوداً مضمّنية حيث يكون الطالب قد تخلص من الكثير من الأعمال اليدوية أثناء النهار.

بينما كنت أتحدث لبعض الطلاب عن أداء أكثر من مهمة في وقت واحد أو استخدام ما يتوفر من فسحات من الوقت بادررتني إحداهن قائلة بأنها، إن لجأت لأداء مهمات متعددة في وقت واحد واستخدام الفسحات المتوفرة من الوقت فإن هذا يعني أنها ستقتضي حياتها برمتها في الأعمال المدرسية. وقد وافقها على ذلك معظم من كانوا في الفصل. من الواضح أن هذه الفكرة لم ترق لهم، وهو أمر يمكنني فهمه. ولكنني أسرعت للقول بأن الموازنة هي السر الأكبر في الحياة، وأن الطالب إن

استغل وقته في إنجاز مهمات متعددة أو استخدم الفسحات المتوفرة عدة مرات أثناء الأسبوع فإن هذا سيكسبه بعض الوقت الثمين للدراسة في أواخر السنة الدراسية، أو قد يوفر له وقتاً حراً في وقت لاحق من الأسبوع. وقد أسعد الطلاب سماع ذلك، علماً بأنني أشير إلى هذا الأمر لأن أداء مهمات متعددة في الوقت نفسه واستغلال الفسحات المتوفرة أمر يغيرنا كأباء ولكن الطلاب قد لا يستسيغونه ولا يجدونه سهلاً. فإذا نجح ابنك في استغلال وقته بفعالية أكبر من المعتاد بضع مرات في الأسبوع فلا بدّ لك من أن تفاخر به وتصرح له بذلك.

الحياة في عالم الواقع

لا تحدث الأمور في عالم الواقع كما تتحدث عنها الكتب. وإليك بعض الأمور التي يمكنك التفكير بها وأنت تهضم ما قرأته في هذا الفصل:

- لا بد لابنك من أن يجلس ليدرس في مرحلة من المراحل ولا يمكنك أنت أن تدرس نيابة عنه. قد تضطر للاكتفاء بمكاسب صغيرة في البداية، فإذا كان ابنك من النمط الذي ينتابه الفزع من الدراسة فعليك ألا تقسو عليه. ابدأ بخطوات صغيرة، ولا تتسأ أن تعبر عن فخرك به عندما يظهر مثل هذا الاستعداد حتى لو لم تصل درجة إقباله على الدراسة إلى الدرجة التي ترغب بها.
- قد يحتاج ابنك لبعض الوقت إلى أن ينجح في إظهار مهارة في تجزئة ما هو مطلوب منه. ولا شك بأن صرفك لبعض الوقت مع ابنك لمساعدته على تجزئة عمله هو وقت يستحق أن تصرفه معه.
- وضع جدول للدراسة يتسم بالفعالية هو مهارة يتطلب تطويرها وقتاً من الزمن، علماً بأن وضع جدول واقعي في اعتقادي أمر شديد الأهمية. فموافقة ابنك على جدول للدراسة إنما يمثل التزاماً من جانبه - فلا تفسد الأمر بأن تجعل هذا الجدول صعب التنفيذ بحيث يتخلى عنه، أو سهلاً جداً بحيث يكون عديم الفائدة. قد يحسن بك أن تبدأ بجدول متواضع. وعندما ينجح ابنك في تنفيذه يمكنك أن تنتهز الفرصة المناسبة لإقناعه بتوسيع الجدول بعض الشيء.

● عليك أن تكون شديد الحرص على التعامل مع الأمر إن امتنع ابنك عن الدراسة للساعات المطلوبة، إذ إن تشديدك عليه قد يضره، والتساهل معه قد يحول بينه وبين إدراك أهمية الدراسة الجيدة. أقترح ألا ترفع من متطلباتك كثيراً، فإن كان ابنك في السنة الثانوية النهائية ولا يقضي أكثر من ساعة في المساء للدراسة فيجب ألا يكون هدفك حمله على الدراسة لثلاث ساعات على الفور. البناء التدريجي هو أمر أكثر واقعية، ويمكن لابنك أن يعتبره قابلاً للتحقيق. حدثه عما يمكن له أن يحققه لنفسه من مكافأة إن مدد دراسته نصف ساعة أخرى في إحدى الليالي مثلاً. حدثه عن السبل التي يمكنك أن تقدم له عن طريقها المساعدة لكي يدرس أكثر. حاول إبداء ملاحظات إيجابية لدى اقترابه من قضاء ساعات ثلاث في الدراسة أكثر مما قد تبديه من ملاحظات لدى إخفاقه في ذلك. هذا لا يعني أن تتجاهل الأمر عندما يفشل في قضاء الساعات المطلوبة في الدراسة، وإنما دعه يعرف بأنك تعتقد أن بإمكانه أن يبذل المزيد من الوقت، ودكره بأنه استطاع أن يصرف الساعات المطلوبة في مناسبة سابقة. قد لا يصل إلى الساعات الثلاث في الدراسة قط أو قد يحقق هذا الهدف بين آونة وأخرى - فإذا كان الأمر كذلك فعليك أن تتذكر بأن بعض الدراسة خير من لا شيء. وإذا ظهر لك تحسن في مدى الوقت الذي يدرس فيه فعليك أن تبدي تقديرك لذلك وفخرك به.

● لن يعمد ابنك دائماً إلى التخطيط لإنجاز فروضه المدرسية أو مراقبة إنجازها. فليكن هدفك هو حثه على إظهار المزيد من القدرة على التخطيط والمراقبة مما يفعل حالياً، فإن أظهر أي قدر من التقدم في هذا المضمار فعليك أن تبدي فخرك به، إذ إن ذلك قد يمثل حجر الأساس لنجاحه في التخطيط لدراسته ومراقبتها في المستقبل.

- تذكر بأن ابنك قد لا يعمد للدراسة دائماً في جو تسوده أفضل الشروط للدراسة. وقد يجدر بك أن توافق على دراسته في ظل الأجواء التي يفضلها عندما يكون عليه إنجاز فروض مدرسية واضحة وغير عسيرة، على أن يتقيد بالشروط المثلى للدراسة للمواد الأكثر جدية وتطلباً.
- تقرير الأولويات وإنجاز مهمات عدة في الوقت نفسه، واستغلال الفسحات المتوفرة من الوقت هي مهارات يتطب تطويرها وقتاً وتدريباً. امنح ابنك الوقت والإرشاد اللازمين لتطوير هذه المهارات.

إيجاز الفصل

لا يكفي مع الأسف أن يتمتع الطالب فقط بالثقة العالية بالذات والإحساس بالقدرة على التحكم بأموره - بل يتوجب عليه أيضاً أن يتصرف بأساليب تظهر أن لديه الحوافز اللازمة. فالتخطيط للدراسة، وتحريّ مدى تقدمه فيها، والإدارة الفعالة للعملية الدراسية أمثلة جيدة على السلوك الذي ينم عن توفر الحوافز لدى الطالب. ولقد ناقشنا في هذا الفصل كيف يمكن لابنك أن يخطط لدراسته ويراقب مدى إنجازه لأعماله المدرسية المطلوبة، كما ناقشنا الشروط الواجب توفرها لمساعدته على تركيز أفضل وعلى استغلال وقته بصورة أكثر فاعلية. تشمل المهارات الهامة الواجب تطويرها تحديد الخطوات التي على الطالب القيام بها لإنجاز فروضه المدرسية أو كتابة موضوع معين، أو فهم التوجيهات والأسئلة، أو وضع جدول لدراسته، أو فهم الكلمات الأساسية التي تستخدم عادة في عناوين المواضيع المطلوبة أو أسئلة الامتحانات، إلى جانب مراجعة الإجابات، وتحديد الأولويات، وإنجاز عدة مهمات في آن واحد، واستخدام الفسحات المتوفرة من الوقت. كل هذه هي بمثابة مهارات ملموسة تعتبر جزءاً لا يتجزأ من حياة الطالب الدراسية التي تتسم بالحوافز.

النقاط الخمس الرئيسية في الفصل السابع

١- يحتاج ابنك لتنمية أنماط سلوك تتم عن وجود حوافز منشطة لديه للدراسة إلى جانب الدوافع الفكرية التي يجب أن يتمتع بها وهي الإيمان بالذات، وبقيمة المدرسة والتركيز على التعلم. وتشمل أنماط السلوك هذه التخطيط والمراقبة وإتقان إدارة العملية الدراسية.

٢- تجزئة الأعمال المدرسية لأجزاء أصغر يسهل ابتلاعها بطريقة ممتازة للتخطيط الفعال لإنجاز الفروض المدرسية. ووضع جدول دراسي يتسم بالواقعية والتحدي قد يكون سبباً حسناً للتخطيط للأسبوع الدراسي وللدراسة المطلوبة في الأسبوع.

٣- المراقبة والمراجعة يمثلان سلوكاً دافعاً هاماً. ولكي يتمكن الطالب من مراقبة تقدم عمله المدرسي بصورة فعالة يحتاج لفهم السؤال أولاً. يتطلب هذا الأمر الاستعداد قبل كتابة أي موضوع أو تأدية امتحان ما، كما يستدعي فهم الطالب للتوجيهات والأسئلة المطلوب الإجابة عليها، وكذلك فهم كلمات ومفاهيم معينة تتردد في أسئلة الامتحانات وعناوين المواضيع المطلوب كتابتها.

٤- تتطلب عملية المراقبة أن يعتمد الطالب على إعادة مراجعة إجاباته والعودة إلى القاموس لتحري معاني الكلمات التي لا يعرفها، وإعادة قراءة الأسئلة التي تحدد الموضوع المطلوب كتابته مرة بعد مرة أثناء الكتابة، وكذلك التوقف للتفكير قبل الإجابة على أي سؤال وتحري ما إن كان قد أجاب على جميع أجزاء السؤال.

٥- الإدارة الفعالة للعملية الدراسية إنما تمثل سلوكاً نشطاً لا بدّ للطالب من أن يطورّه لنفسه. ويشمل هذا السلوك تحديد الشروط المثلى التي تتم الدراسة في ظلها، والإحاطة بجميع جوانب المواد المطلوب دراستها، وتقرير الأولويات، وإنجاز عدة مهمات في وقت واحد واستخدام الفسحات المتوفرة من الوقت.

obeikandi.com

الفصل الثامن

تعزيز روح المثابرة لدى ابنك

كيف يتجاوب ابنك مع فروضة وأعماله المدرسية الصعبة أو تلك التي تشكل تحدياً له؟ بعض الطلاب يجيبون أو يكتبون أول شيء يخطر في أذهانهم، بل إن البعض منهم لا يكثرثون حتى بذلك بل يستسلمون ولا يجيبون على الإطلاق. يلجأ آخرون لطلب المساعدة حتى قبل أن يحاولوا التفكير هم أنفسهم في الجواب. غير أن هنالك طلاباً يصرفون وقتاً وهم يحاولون التوصل إلى الإجابة، ويعمدون إلى المزيد من القراءة، أو يتحولون إلى طريقة بديلة لإنجاز أعمالهم المدرسية، فإن لم يتوصلوا إلى الجواب الصحيح بعد ذلك فإنهم يلجأون لطلب المساعدة. هؤلاء هم المثابرون.

تمتلى المدرسة بالصعوبات التي تصل إلى درجة التحدي. وعلاوة على التحديات

الأكاديمية هنالك أخرى اجتماعية ورياضية

وعاطفية يتوجب على الطلاب مواجهتها، وهم

يحتاجون للمثابرة كي يتمكنوا من التعامل معها

بفعالية. ويمكن القول بطريقة ما إن المثابرة

هي جانب هام من جوانب المرونة، وتعتبر

الخط الفاصل بين طالب يواجه المصاعب في

دراسته بحيث يصل إلى وضع ميئوس منه

وآخر يتابع مسيرة صاعدة ليصل إلى المستوى

الأعلى ويستكمل رحلته حتى نهاية دراسته.

يمكن للمثابرة أن تكون عاملاً وقائياً فعلياً

في معركة مجابهة التحديات التي قد يواجهها

ابنك في المستقبل. والواقع أن بإمكانه تطبيق الدروس التي يتعلمها من المثابرة



لإنجاز أعماله المدرسية التي تمثل تحدياً له وذلك في مواجهة تحديات شخصية صعبة مثل نزاع مع صديق. ومن شأن المثابرة أن تشجع الطالب على التركيز إلى أن يصل إلى الحلول المطلوبة ولكي يتعامل مع الوضعيات التي تواجهه بسبل أفضل.

هنالك أساليب فعالة جداً لحسن الحظ لاكتساب روح المثابرة وتطويرها. فنحن قادرون إلى حد كبير على تعلم أساليب معينة في التعامل مع التحديات. وفي الطرف الآخر المعاكس من الطيف قد يؤدي هذا الوضع إلى الشعور المكتسب بالعجز لدى مواجهة تلك التحديات. فالطالب، كما سبق لنا أن أشرنا من قبل، يتعلم في هذه الحالة بأنه مهما فعل فإنه لا يستطيع أن يفعل شيئاً يجنبه الفشل أو يمكّنه من تحقيق النجاح. بعبارة أخرى، يتعلم أن يشعر بالعجز. ولقد قالت لي إحدى الطالبات: «أهمُّ بالاستسلام كل يوم، إذ لا أستطيع أن أرى النهاية وهنالك دائماً المزيد والمزيد من العمل». ولكن الموقف المعاكس موجود أيضاً، ويمكن لابنك أن يتعلم أن يقدم على التصرفات التي من شأنها زيادة قدرته على التحكم بالأحداث التي تواجهه في حياته.

أساليب تعزيز روح المثابرة:

هنالك سبل عديدة لتعزيز روح المثابرة لدى الطالب، وبعض الدوافع من شأنها زيادة مثابرته وخاصة:

- الإيمان بالذات: يبدي الطالب قدراً أكبر من المثابرة إزاء أي عمل يمثل تحدياً بالنسبة له عندما يؤمن بأنه يستطيع إنجاز الأعمال المدرسية المطلوب منه إنجازها.
- التحكم بالنفس: يبدي الطالب قدراً أكبر من روح المثابرة ويستطيع إظهار قدرة أكبر على تجنب الشعور بالعجز عندما يحس بأن بإمكانه تجنب تدني أدائه وتكرار نجاحات سابقة.

- قيمة المدرسة: يثابر الطالب على أداء فروضه المدرسية التي يعتبرها مناسبة ومفيدة وهامة وذات معنى إن أمن بقيمة المدرسة.
 - التركيز على التعلم: عندما يركز الطالب على حل المشكلات وتطوير قدراته وأداء عمله بصورة جيدة فإنه سيبدى حوافز على المثابرة على أداء فروضه المدرسية الصعبة والتي تمثل تحدياً بالنسبة له.
- ناقشنا في الفصول السابقة مختلف الدوافع، وهناك بالإضافة إليها سبل أخرى لدعم روح المثابرة لدى الطالب:
- تجزئة الأعمال المدرسية بحيث يؤديها الطالب في فترات زمنية مجزأة.
 - العودة لتذكر الأوقات التي أظهر فيها الطالب مثابرة واضحة وهو يواجه التحديات.
 - وضع خطة للتعامل مع الفروض المدرسية الصعبة أو تلك التي تمثل تحدياً.
 - تحديد أهداف فعّالة.

تجزئة الفروض المدرسية إلى أجزاء زمنية:

لا شك بأنك سئمت هذا الحديث عن التجزئة، ولذا فإنني سأبحث في الموضوع في هذا الفصل من زاوية مختلفة. ما أريد التأكيد عليه هو أهمية الدور الذي يلعبه الآباء في هدم الجبال التي تقوم في أذهان أبنائهم أو في الحقائق الواقعية في حياتهم. أحد أسباب عدم إبداء الطلاب روح المثابرة في إنجاز أعمالهم المدرسية هو أنهم يجدونها شديدة الصعوبة أو كثيرة بصورة مبالغ فيها. وعندما يبدأ الطلاب في النظر إلى أعمالهم المدرسية بهذه الطريقة فإن من شأنهم في الغالب أن يكتبوا أول ما يتبادر لأذهانهم، وأن يسرعوا لطلب المساعدة حتى قبل أن يحاولوا التفكير بالإجابة بأنفسهم.

كنت قد تحدثت في الفصول السابقة عن تقسيم العمل المطلوب إلى أجزاء صغيرة يمكن ابتلاعها بسهولة والنظر إلى إنجاز كل جزء على أنه يمثل نجاحاً. يمكن لابنك أن يجزئ العمل بطريقة أخرى وهي تجزئة الأوقات اللازمة لإنجاز عمله المدرسي.

سأقدم فيما بعد جدولاً هو بمثابة مثال على ما أدعو الطلاب لانتهاجه عندما يفكرون باستخدام الوقت كعامل في تجزئة العمل. أطلب في هذه الحالة من الطلاب تجزئة كتابة أي موضوع أو جلسة دراسية إلى فترات يمتد كل منها لنصف ساعة، فإن كانت هذه الفترة طويلة بالنسبة لبعض الأطفال فإنني أقصرها إلى أجزاء يبلغ طول كل منها ربع ساعة.

كما أؤكد على الطلاب أن يعتبروا كل نصف ساعة بمثابة نجاح بوضع علامة (✓) مقابل هذا الجزء في الجدول، كما أخصص استراحة لمدة دقيقتين بعد الجزء الأول من الساعة ثم لمدة خمس دقائق في الجزء الثاني من الساعة.

قد تستغرق بعض أجزاء موضوع ما فترة تزيد عن نصف ساعة ويكتب الطالب في هذه الحالة على الجدول: «يتبع» على السطر التالي من الجدول للإشارة إلى أن المهمة مستمرة.

هنالك ثمانية حقول في الجدول كما تلاحظ، ولذا فإنه يغطي جلسات تستغرق أربع ساعات، فإذا كان ابنك يدرس لفترات زمنية تقتصر على ساعتين فإن الجدول سيحوي في هذه الحالة أربعة حقول.

كيف يمكن لوضع جدول من هذا النمط والعمل على أساسه أن يبني روح المثابرة؟ يتم هذا بخمسة سبل:

- تحقيق نجاحات صغيرة متكررة على طول الطريق إنما يدفع الطالب إلى إنجاز حقل زمني آخر في الجدول.
- الإعداد المسبق لجلسة العمل المدرسي يعني أن الطالب يعرف اتجاهه وأن فرصة شعوره بالضياع أثناء الطريق أو التوقف نهائياً ستتضاءل.
- تحديد فترة زمنية معينة إنما يدفع الطالب إلى الالتزام، إذ حين يتحدد زمن معين للطالب لحل مسألة ما فإنه سيستخدم هذه الفترة بصورة فعالة.

- هذا التقسيم يشعر ابنك بالالتزام بالوصول إلى هدف معين، وهذا كما سنرى بعد قليل هو سبيل لتحقيق هدف معين، ومن شأنه أن يخلق الحوافز لديه.
- من شأن هذه الطريقة أن تؤسس لفسحات توفر للطالب الشعور بنيله مكافآت تبت لديه المزيد من الطاقة.

تجزئة الوقت			
ماذا يتوجب علي أن أفعل	البداية	الانتهاء	نهاية المهمة
مثلاً: قراءة السؤال الذي يمثل عنوان المقال المطلوب كتابته وفهمه.	٦,٠٠	٦,٢٨	(ثم دقيقتين استراحة) X
مثلاً: وضع خطة أولية للمقال.	٦,٣٠	٦,٥٥	(ثم ٥ دقائق استراحة) X
مثلاً: وضع خطة أولية للمقال (تابع).	٧	٧,٢٨	(ثم دقيقتين استراحة) X
-١			
-٢			
-٣			
-٤			
-٥			
-٦			
-٧			
-٨			

إعادة تفحص الأيام التي أظهر ابنك خلالها مثابرة:

لا ريب بأن كل إنسان، طفلاً كان أم بالغاً، واجه التحديات بنجاح في حياته. وحتى لو لم ينجح الطفل في مواجهة تحديات في مدرسته فقد يبدي براعة في

تدريبات شاقة على كرة القدم، أو في تعلم عزف قطعة موسيقية، أو في إصلاح لعبة مكسورة، أو تعلم لعبة معقدة على جهاز الحاسوب، أو ممارسة السباحة لمسافات طويلة، أو مواجهة خسارة شخصية، أو في مواجهة ضغوط سلبية من أقرانه.

الحياة قاسية دون شك، وحقيقة وجود ابنك في هذه الحياة ضمن ظروفها الراهنة في حد ذاته يشير إلى أنه ينتهج سبيلاً سليماً لبعض الوقت على أقل تقدير. وعندما تدرك أنت وابنك ذلك فإنك إنما تبدأ بالضغط على مفتاح آخر يثير لديك روح المثابرة؛ وذلك باستخدام دروس سابقة تعلمتها من تحديات واجهتك ومن شأنها أن تساعدك على الوقوف أمام ما يواجهك الآن من تحديات.

تحدثت منذ فترة وجيزة مع طالب في المرحلة الإعدادية كان يجد صعوبة في التعامل مع واجباته المدرسية ولا يبدي أي قدر من المثابرة في مواجهته هذه الصعوبة. كل ما كان يطمح إليه هو ان يصبح لاعب كرة قدم محترف، وكان هذا احتمالاً قائماً حيث كان يلعب مع فريق المرحلة الإعدادية لمدرسته. لم يكن يرى أي فائدة من انتظامه في المدرسة ولا يفكر بأي شيء سوى كرة القدم، ولا يلتزم بأي من المهمات المدرسية. وحين استفسرت منه عن السبب في ذلك قال إنه لا يوجد ما يستحق التزامه به، وأنه غير مستعد لبذل الجهود التي يحتاجها لإنجاز أعماله المدرسية التي يعتبرها على أية حال مملة.

سألته فيما إن كان قد أتقن حركات كرة القدم منذ ان بدأ يمارسها، أو أنه تمكن من رفع الأثقال المفروض فيه حملها منذ أول مرة حاول فيها ذلك. أجبني بسرعة بأنه لم يكن يتقن هذه الأمور منذ البداية بالطبع. ثم تحدثنا عن أسلوبه في مواجهة التحديات، وسرعان ما اتضح بأنه يبدي روح المثابرة لدى ممارسته كرة القدم، بل ويتقن مواجهة هذه التحديات في حلبة الملعب. أخبرته بأن بعض أقرانه في فصله يفعلون مثلما يفعل بالضبط في تعاملهم مع مادة الرياضيات أو العلوم أو غيرها من المواد. فاجأه أن هنالك شبيهاً لم يخطر بباله قط بينه وبين الفتيان الآخرين الذين كان يعتبرهم سذجاً، حسب تعبيره، حيث أنهم يتعرفون على التحديات التي تواجههم ويتخذون من الخطوات ما يمكنهم من التغلب عليها.

سألته بعد ذلك ماذا سيفعل إن أصبح لاعب كرة قدم محترف: كيف سيتسنى له فهم أي عقد عليه أن يوقعه؟ كيف سيتصرف براتبه الضخم؟ كيف سيتمكن من اتخاذ قرارات حاسمة؟ كيف سيعتني بجسمه؟ كيف سيتعامل مع مدربين لا يروقون له؟ بدأ يترأى له عند ذلك بأن المدرسة هي أحد الأماكن القليلة التي يمكن لها أن تهيئه لمثل هذه التحديات، فليس هناك مكان آخر يمكن له أن يتعلم فيه كيف يقرأ، ويفهم وثائق معقدة، ويتعامل مع الأرقام والموازنات، ويكتسب معلومات حول جسم الإنسان ويتعامل مع أناس ممن لديهم السلطة.

قال لي إن من السهل المثابرة في ميدان كرة القدم لأنه مسلّ - أما المدرسة فهي ليست كذلك، وهذه ناحية صعبة إذ إن معظم ما يتعلق بالمدرسة لا يبعث على التسلية. سألته فيما إن كانت أي جوانب تخص المدرسة مسلية أو تثير الاهتمام فأجاب بالنفي على الفور. سلكت معه سبيلاً آخر حيث طلبت منه أن يصف لي المدرس الذي يدفعه لتقديم أفضل ما عنده، أو يثير اهتمامه بالمادة التي يدرّسها، فوصف لي مدرساً يثير لديه حب الاستطلاع ولديه أسلوب يتسم بالمزاح ويستخدم عدة أساليب أثناء الدروس (حيث يلجأ لأساليب عملية أحياناً، ويتعامل مع الكتب حيناً آخر، ويلجأ إلى النقاش أو إلى العمل بمجموعات الخ...) ذكر أن هذا المدرس لا يؤنبه بصورة متكررة عندما يرتكب أخطاءً، بل يحترمه ويستمع إليه. تحدثت معه بعد ذلك كيف أن هذا المدرس يبدو وكأنه يشابه جلسات تدريبه على كرة القدم، وقد أدهشه أن يجد نفسه يوافقني الرأي على ذلك.

لا بدّ لي من الاعتراف بأنني لا أعرف مدى تأثير مناقشتي هذه عليه، وقد يكون من الضروري أن يتولى شخص ما توجيهه ومساندته على نحو مستمر لكي يحدث مثل هذا التأثير نتائج إيجابية، وليجذبه لأداء أعماله المدرسية ويعزز قدرته على المثابرة عن طريق استغلال ما يعتبره أثنى ما في حياته - وهو كرة القدم. ربما كان نقاشنا نقطة بداية على الأقل بالنسبة له كطالب حيث بينت له أن:

- لديه ما يجعله قادراً على التعامل مع تحديات الأعمال المدرسية حيث أنه يبدي خبرة ظاهرة في المثابرة في تدريبات كرة القدم - أي أن لديه في الواقع روح مثابرة.
- للمدرسة إمكانية إثارة اهتمامه ولدفعه للمشاركة إن توفرت فيها أساليب التعليم الفعالة - تماماً مثلما يستطيع التدريب إثارة اهتمام من يدرّبهم ويدفعهم لإظهار أقصى ما لديهم من طاقة.
- المدرسة هي مكان يتدرب فيه على ممارسة مهنته المستقبلية - إن أصبح لاعب كرة قدم محترف - حيث ستساعده على اتخاذ القرارات الفعالة وعلى استغلال نجاحه على أفضل وجه ممكن.

لو أنني كنت أكثر براعة في ذلك الحين لحدثته عن موضوع تقديم أفضل ما في وسعه، وكيف يمكن للطلاب أن يصبحوا رياضيين أكاديميين وذلك بالتنافس مع أدائهم السابق والتفوق عليه، وكيف يمكن له أن يصبح رياضياً فيما يتعلق بأعماله المدرسية، تماماً كما يفعل في حلبة كرة القدم. أعتقد أن طرح مثل هذا التشابه والتناظر كان من شأنه أن يكون ناجحاً تماماً.

ماذا تفعل إذن إن تبين لك أن ابنك على وشك الاستسلام؟ قد تود أن تحدثه عن مناسبات سابقة اقتحم فيها التحديات بنجاح. ربما لم يكن الأمر يتعلق بالأعمال المدرسية، بل بالرياضة، أو الموسيقى، أو في النادي أو مع أصحابه، وقد يروق لك أن تطلب منه:

- ١- وصف تلك الوضعية بالتفصيل.
- ٢- تحديد لمَ كانت تلك مهمة صعبة.
- ٣- ذكر الأمور التي فكر بها أو قالها لنفسه للتغلب على مصاعب تلك المهمة.
- ٤- تحديد الأمور التي فعلها وساعدته على تجاوز تلك الوضعية.

٥- وصف الكيفية التي ساعده بها تفكيره في تلك الوضعية أو قيامه بأدائها على تجاوز تلك الوضعية الصعبة.

٦- اقتراح الأمور التي يمكنه التفكير بها في الوضعية الراهنة بحيث تساعده على تجاوزها.

الهدف من هذا التدريب هو أن تبين لابنك بأنه تعامل مع أوقات صعبة في الماضي وأن هنالك أسباباً يمكنه تحديدها ساعدته على تجاوز تلك الصعوبة. فقد لجأ للتفكير بأشياء معينة، وفعل أشياء ساعدته على ذلك - ويمكنه الآن أن يفكر أو يفعل أشياء تساعده على تجاوز هذه الوضعية الجديدة.

وضع خطة لمواجهة الأعمال المدرسية الصعبة أو التي تمثل تحدياً:

قد يصل الأمر بالطلاب أحياناً إلى طريق مسدود بحيث لا يجدون منه منفذاً يمكنهم من تجاوز الوضع، وهذه الحالة يصعب التعامل معها وقد تؤدي إلى تشييط همّة الطالب وإلى شعوره بالعجز.

كاثي - طالبة في المرحلة الإعدادية:

تبين لكاثي في السنة الإعدادية الأولى أنها متفوقة في اللغة الألمانية، ولكنها انتقلت إلى مدرسة أخرى في السنة التالية. وقبل انتقالها أبلغتها مدرستها في المدرسة الأولى أنها تتمتع بموهبة بالنسبة لهذه اللغة وأن عليها متابعة دراستها في المدرسة الجديدة. وهكذا بدأت دراستها للألمانية هناك وهي تتمتع بقدر وافر من الثقة بالنفس. غير أنه نظراً لأن هذه المدرسة كانت تستخدم كتاباً آخر يختلف عن ذلك الذي كانت كاثي تدرس فيه في المدرسة الأولى، ولأن الطالبات كنّ قد تعلمن كلمات تختلف عن تلك التي تعلمتها، ولأن للمدرسة الجديدة أسلوباً مختلفاً في التدريس فإن أداء كاثي لم يكن في المستوى الذي كانت تأمل به. أثار ذلك لديها قدراً من خيبة الأمل بحيث فكرت في الكف عن دراسة الألمانية. بل إن ثقته بنفسها تزعزعت لدرجة اقتنعت معها بأن أداءها السابق باللغة الألمانية إنما كان مجرد ضربة حظ، أما والداها فقد أدركا أن المشكلة هي مجرد مرحلة مؤلمة مؤقتة لا بد لها من أن تتجاوزها في النهاية.

ناقشا معها كيف أنها تفوقت في السنة السابقة، وكيف امتدحت مدرستها مقدرتها واستعدادها لتعلم اللغة. كما ركزا على الجوانب المحددة التي تفوقت فيها. ونتيجة للحديث أدركت كاثي بأنها استطاعت التفوق في القواعد، وفي إتقان اللهجة، وحفظ الكثير من الكلمات، وهذه كلها مهارات ما تزال تتمتع بها مهما كانت المدرسة التي تُدرس فيها. المشكلة الرئيسية هي وجود فجوة في المعرفة (وليس في المهارات) ولكنها تستطيع الاستفادة من المهارات الموجودة لديها لردم تلك الهوة. استلزم الأمر وقتاً أطول من المتوقع إلى أن تمكنت من ردم تلك الهوة، ولكنها نجحت في ذلك. السر في مثابرة كاثي هو الاستفادة من المهارات التي كانت قد نجحت فيها في السابق، وهو ما استفادت منه للعمل على التغلب على التحديات التي تواجهها حالياً.

هذا القدر من الشعور بخيبة الأمل والإحباط - وهو ما يدفع الطلاب إلى رفع أيديهم استسلاماً- إنما يعود لأنهم يتوقعون الوصول إلى طريق مسدود. وما داموا لم يكونوا يتوقعونه فهم لم يتهيئوا له، بل هو بالنسبة لهم مفاجأة تذهلهم، مما قد يشلهم ويحول بينهم وبين إبداء روح المثابرة.

إن كان ابنك من النمط الذي يزعزعه شعوره بأنه وصل إلى طريق مسدود فقد يلزمك تشجيعه على البحث عن سبب المشكلة، وتحريّ الفجوات التي تواجهه في الطريق والتوصل إلى أساليب للتعامل مع الموقف. وقد يجدر بك أن تتحدث عن مثل تلك الفجوات عندما يُطلب من ابنك كتابة موضوع أو تنفيذ مشروع ما. من تلك الفجوات والمآزق ما ندرجه في الجدول التالي الذي يحوي أيضاً ما يمكن أن يخطر للطالب من أفكار وما يتطلب الأمر منه أن يفعله لتجاوز تلك الفجوات.

التغلب على المزالق	
المزلق	كيفية التغلب عليه
عدم القدرة على العثور على المعلومات المتعلقة بالموضوع.	أطلب المساعدة من أحد القيمين على المكتبات.
توفر معلومات أكثر من اللازم.	ركز على المعلومات الصادرة خلال السنوات الخمس الأخيرة.
لم تجد الكتب التي تحتاجها في المكتبة.	ابحث عن مكتبة أخرى.
عدم فهم فحوى مفاهيم معينة.	اسأل المدرس أو ابحث عن المعاني في القاموس.
هنالك تضارب في المواعيد المحددة للأعمال المدرسية.	ضع قائمة بالأولويات وجزئ أعمالك المدرسية.
صرفت وقتاً أطول من المتوقع.	ابدأ بكتابة الموضوع في وقت مبكر أو حاول إدخال بعض المرونة في جدولك لتخصص وقتاً أطول لهذا الموضوع.
مشكلة في جهاز الحاسوب خربت بعض الملفات.	احتفظ بملفات احتياطية دائماً وبنسخة مكتوبة من الموضوع.

تقصي هذه السيناريوهات وتقليب أوجه الحل مع ابنك يدفعه إلى التفكير بأساليب تركز على التوصل إلى حلول، ومن شأن ذلك أن يدفعه للاقتناع بأن مواجهة المشكلات أمر ممكن ومحتمل، بل يحدث في غالب الأحيان، وأن هنالك سبباً معقولة للتعامل مع هذه المشكلات. وهذا يعني ان ابنك لن يصاب بحالة من الشلل والصدمة لدى مواجهته أية تحديات أو صعوبات، وسيحافظ على رباطة جأشه وإحساسه بالقدرة على السيطرة على الأمور. كما سيتوصل إلى قناعة بأنه من الممكن له أن يواجه التحديات والصعوبات ويتغلب عليها.

هل تدفع ابنك للشعور بالتشاؤم إن هيأته لمواجهة المزالق وعلمته كيف يمكن له أن يتجاوزها؟ لست أعتقد ذلك، فالواقع أنك تركز على الحلول وليس على المشكلات. وإذا ما سألت أياً من رجال الأعمال فسيقول لك إن العامل الرئيسي في النجاح إنما يكمن في استكشاف حقيقة المشكلة ووضع الخطط التي من شأنها معالجتها. فالاستعداد لا يعني فقط معرفة الخطوات الناجحة لدى القيام بأي عملية أو مهمة، بل كذلك التعرف على المزالق والطرق المسدودة والمفاجآت التي يمكن مواجهتها وكيفية التعامل معها.

التحديد الفعال للهدف

التحديد الفعال للهدف هو سبيل آخر لتعزيز روح المثابرة. فالطلاب الجيدون لا يكتفون بتحديد أهدافهم بل يحرصون على أن تكون هذه الأهداف فعالة. وبعض الأهداف التي يحددها الطلاب لا تتسم بالفعالية، ولقد قالت لي إحدى الطالبات: «حاولت أن أحدد أهدافاً إذ أقول لنفسي: عليّ أن أكون قد أنجزت هذا القدر من جدولتي بحلول هذا الوقت، غير أن هذا لا يحدث على الإطلاق ولذا كففت عن المحاولة إذ لم أعد أرى فائدة في تحديد الأهداف».

والأهداف غير الفعالة تتسم بأنها:

- غير واقعية.
- غير قابلة للتحقيق.

- لا تجذب الطالب.
- غير محددة بما فيه الكفاية بحيث تؤدي إلى تنفيذها.
- غير قابلة للقياس، ولذا فإن الطالب لا يعرف فيما إن كان قد أنجزها فعلاً أو ما مدى اقترابه من إنجازها.
- غير واضحة المعالم، ولذا لا يعرف الطالب ما الذي يستهدفه بالضبط.
- سهلة جداً ولا تحث على العمل.
- غير محددة بوقت معين ولذا يفتقر الطالب إلى جدول زمني يدفعه للعمل وتحري النتائج.
- أما الأهداف الفعالة فإن من شأنها أن تخلق روح المثابرة وأن تؤدي للنجاح. والأهداف الفعالة:
- واقعية.
- قابلة للتحقيق.
- جذابة ويرغب بها الطلاب.
- واضحة ومحددة.
- قابلة للقياس بحيث يعرف الطالب أنها أنجزت أو أنها قريبة من الإنجاز.
- تمثل تحدياً كافياً بحيث تدفع الطالب للتقدم إلى الأمام، غير أن درجة التحدي فيها لا تصل إلى درجة عدم إمكانية تنفيذها.
- محدودة بزمان معين بحيث يكون لدى الطالب جدول زمني واضح يحدد خطوات تحقيقها ونتائجها.

يحتوي الجدول الوارد أدناه بعض الأمثلة على الأهداف التي يمكن اعتبارها فعالة وتلك التي تعتبر غير فعالة. وكما ترى فإن الأهداف الأكثر فعالية هي تلك التي تتسم بالوضوح وبالتحديد والقابلية للقياس وهي محددة المدة. ومن المفترض أن الطلاب الذين يحددون هذه الأهداف يرونها قابلة للتحقيق وجذابة، وأنها تمثل تحدياً لهم ولكنه تحدٍ معقول يبقى ضمن إمكانياتهم، وعندما تتم تلبية هذه الشروط فإنك تتأكد حينذاك بأن ابنك قد حدد لنفسه أهدافاً فعالة.

تحديد أهداف فعالة		
أهداف غير فعالة	أهداف غائمة	أهداف فعالة
عليّ أن أحسن أدائي في مادة التاريخ.	عليّ أن أحسن كتابتي للمواضيع الخاصة بمادة التاريخ.	سأقرأ السؤال بانتباه عند إعداد موضوع المناسية، وسأصرف يوماً إضافياً في قراءة الكتب، وسأكتب ملاحظات مفصلة أثناء القراءة وسأكتب مسودة للموضوع قبل تسليمه.
يجب أن يكون سلوكي أفضل.	يجب أن أسلك مسلكاً أفضل في مادتي التاريخ واللغة الفرنسية.	سأبتعد عن «أندي» في درس التاريخ، وعن «جو» في درس اللغة الفرنسية، ولن أتكلم بينما المدرس يشرح الدرس.
عليّ أن أحسن أدائي في مادة العلوم.	عليّ أن أحسن أدائي في القسم العلمي من مادة العلوم.	سأخطط وأحضر لكل الجلسات العملية في مادة العلوم، وسأوجه بعض الأسئلة إن لم أكن متأكداً مما يتوجب عليّ أن أفعله، وسأكتب نتائج ما توصلت إليه في التجربة العملية في نفس يوم إجرائي لها.

يمكن لابنك أن يحدد لنفسه أهدافاً في أي جانب من جوانب حياته بما فيها:

- أهداف للدراسة في الأسبوع.
- أهداف لممارسة الرياضة.
- أهداف لتوفير ما يحصل عليه من مال لصرفه في الإجازة.
- أهداف تتعلق بزيادة وزنه أو تخفيفه.
- أهداف لتخفيض ساعات مشاهدة التلفزيون في الأسبوع.

هنالك بعض الأمور الأخرى الخاصة بتحديد أهداف فعالة منها كتابة هذه الأهداف، وعدم الشعور بالإحباط إن لم تتم تلبيتها (يجب تقصي أسباب عدم تحقيقها، وهل هو لأسباب تتعلق بما فعله الطالب أم أن الهدف كان غير فعال؟). ومكافأة الذات عند تحقيق الهدف.

تزيد الأهداف الفعالة من فرص النجاح في حياة الطالب لأنها تمثل خارطة للمسار الذي سيسير عليه. والطلاب الذين يحددون لأنفسهم أهدافاً فعالة تكون لديهم فكرة واضحة عن الاتجاه الذي يسرون فيه، وعن الغاية التي يرمون لتحقيقها ولماذا يبتغون الوصول إلى تلك الغاية. كما تكون لديهم فكرة واضحة ترشدتهم فيما إن كانوا قد وصلوا إلى هدفهم. وإن سألت أي رجل أعمال أو رياضي ناجح فسيقول لك إن معرفة كل هذه الأمور إنما هو بمثابة برنامج العمل الذي يبث في نفسك روح المثابرة ويفضي بك إلى النجاح. كما أن من شأنه أن ينيير الطريق له في الظلمة ويساعده على مواجهة الصعاب.

المزيد حول تحديد أهداف فعالة:

نظراً لأن تحديد الأهداف جانب مهم جداً من جوانب المثابرة ومن جوانب النجاح كذلك فإنني أود أن أصرف المزيد من الوقت في مناقشته وطرح فكرة أخرى حوله.

توحي الأبحاث بأن الأهداف قد ترتبط إما بالنتيجة النهائية أو بالمسار المؤدي إليها. الأهداف المتعلقة بالنتيجة هي تلك التي تشير إلى تحقيق الطالب شيئاً ما، أو إنتاجه منتجاً ما. ومن الأمثلة على ذلك: قراءة عشر صفحات من الكتاب المدرسي، أو إنجاز نصف الموضوع المطلوب تلك الليلة، أو حفظ ثلاث معادلات، أو حفظ عدد من النصوص الأدبية، أو إنهاء قراءة رواية ما بحلول نهاية الأسبوع. أو الإجابة على جميع الأسئلة الموجودة في نهاية الكتاب. أما الأهداف المتعلقة بالمسار فهي لا تركز كثيراً على الهدف الذي سيتم الوصول إليه بل على كيفية الوصول إليه وهي تشمل:

- فهم شيء ما .
- تعلم استراتيجية جديدة.
- حل مشكلات.
- تطوير مهارات جديدة.
- تحسين المهارات.
- تجربة طريقة جديدة أو تكتيك آخر.

تشير الأبحاث إلى أن كلاً من الأهداف المتعلقة بالنتائج أو تلك المتعلقة بالمسار يمكنه أن يخلق الشعور بالثقة لدى الطلاب ويوصلهم لتحقيق النجاح. غير أن تلك المتعلقة بالمسار هي الأكثر ارتباطاً بخلق الحوافز - حيث أنها تمكن الطالب من الاستغراق كلياً في الرحلة المؤدية للهدف.

أود كذلك الإشارة باختصار إلى أمرين من شأنهما زيادة الفرص أمام الطلاب لتحقيق أهدافهم وهما الالتزام بالأهداف والحصول على معلومات ارتجاعية حسنة. أذكر هذين الأمرين نظراً لأن ذوي الطلاب يلعبون دوراً مباشراً في بنائهما وتدعيمهما في حياة الطفل.

احتمالِ توصل الطالب لتحقيق هدفه يصبح أقوى عندما يلتزم بهذا الهدف. والالتزام في الواقع يصبح الأمر الأهم عندما تكون الأهداف أو المهمات المراد تحقيقها صعبة المنال أو تمثل تحدياً. وهناك سبيلان لدفع الطلاب للالتزام بأهدافهم أكثر فأكثر.

السبيل الأول هو مناقشة ابنك والتفاوض معه حول الأهداف المتوخاة، أو على الأقل إعطاؤه أسباباً مقنعة حول السبب الذي دفعك لتحديد تلك الأهداف له. وأنا شخصياً أفضل الأمر الأول، وهو أن تتفاوض مع ابنك حول الأهداف التي ينبغي له الوصول إليها، إذ لا بد أن تحوي هذه الأهداف وجوهاً يرغب بها هو شخصياً.

السبيل الثاني لتعزيز التزام ابنك بأهدافه هو أن تستطيع توصيل القناعة إليه بأنه يستطيع تحقيق تلك الأهداف. إذ عندما يوقن بأنه يستطيع الوصول إلى الهدف فإنه يبدي التزاماً أكبر في العمل لتحقيقه. وتستطيع دعم إيمان ابنك بقدرته على الوصول إلى أهدافه عن طريق توفير التدريب الجيد له، أو توفير الفرصة له لإتقان مهماته. هنالك سبيل آخر لبناء قدرته هذه وهو بأن تبين له أنك أنت نفسك تجاهد لتصل إلى أهدافك وتصارع المهمات أو الوضعيات التي تمثل تحدياً لك.

يحتاج ابنك، إضافة إلى التزامه بأهدافه، إلى تلقي معلومات ارتجاعية تبين له مدى تقدمه، إذ إنه إن لم يعرف المكان الذي يقف فيه وإلى أين يتجه وكيف يصل إلى مبتغاه فإن احتمال تحقيقه لهدفه سيتضاءل. وتشمل المعلومات الارتجاعية الجيدة إبلاغه إلى أين وصل في مسار تحقيق هدفه، وتزويده بمعلومات عما فعله، وكيف فعل ذلك، بالإضافة إلى إرشاده إلى كيفية عبور ما تبقى من المسار وكيف يمكنه استكمال هذا الطريق.

إنك، بتفاوضك مع ابنك حول الأهداف التي ينبغي له تحقيقها، وبناء إيمانه بقدرته على الوصول إلى أهدافه، وبتوفير المعلومات الارتجاعية الجيدة له فإنك تجعله قادراً في الغالب على تحقيق تلك الأهداف.

السعي الفعال للحصول على المساعدة:

أود الحديث باختصار عن طلب المساعدة. فبعض الطلبة يعتقدون بأنهم إن حصلوا على مساعدة من مدرّسهم أو أحد أبويهم فهذا يعني أنهم لا يبذلون روح المثابرة بل إنهم استسلموا. كما أن هناك طلاباً لا يسعون للحصول على مساعدة لأنهم يخشون أن يُنظر إليهم على أنهم أغبياء. غير أن البعض ممن يطلبون المساعدة يسعون للحصول عليها في الأوقات والأساليب المناسبة بينما لا يطلبها البعض الآخر بالصورة المناسبة. بعبارة أخرى هنالك طريقة فعالة وأخرى غير فعالة لطلب المساعدة، وسأفسر الأمر على هذا النحو.

يطلب بعض الطلاب المساعدة حتى قبل أن يحاولوا حل المشكلة بأنفسهم بالقدر الكافي. فهم ينظرون في المسألة أو السؤال مرة واحدة، وسرعان ما يقررون بأنهم لا يستطيعون حلّها فيسرعون لرفع أيديهم طالبين المساعدة من المدرس، أو يهرعون إلى أبويهم أو أخيهم أو أختهم الأكبر. مثل هؤلاء الطلاب لا يظهرون أي قدر من المثابرة ولا يحتمل لهم أن يتحلوا بها في المستقبل حيث أنهم لا يتعلمون مهارة المثابرة كما شرحناها هنا أعلاه. كما أنهم لا يطورون لديهم الإحساس بالقدرة على التحكم بالأمر، أو الإيمان بالذات حيث أنهم لم يعطوا أنفسهم فرصة للنجاح باللجوء لمجهوداتهم الخاصة. وإلى جانب ذلك فقد أثبتت الأبحاث أن هؤلاء الطلاب يوجهون أسئلة غير فعالة، فهم ينظرون في المسألة نظرة سريعة ثم يوجهون سؤالاً عاماً غير مركز مثل: «كيف أستطيع حلّ مسألة في الجبر؟». وكما سنرى فيما بعد فإن الطلاب المثابرين الذين يطلبون المساعدة يوجهون أسئلة أكثر تركيزاً وفائدة.

يقضي الطلاب المثابرون بالمقابل رداً من الوقت وهم يحاولون حلّ مسألة ما ويلجؤون لحلها من جوانب مختلفة. إنهم يبحثون عن المزيد من المعلومات، ويفكرون بكل الأمور التي سبق لهم معرفتها عن المسألة وبيعض الحلول التي يتقنون بصحتها.

وحين يلجؤون إلى المدرس أو إلى أبويهم فإنهم يوجهون أسئلة مركزة حول أجزاء من المسألة لم يستطيعوا التوصل إلى حل لها. إنهم بعبارة أخرى، ساعون فعّالون للمساعدة. فهم يعززون من قدرتهم على المثابرة في المرة القادمة لأنهم اكتسبوا شعوراً بإمكانية تحكمهم بأموهم، وهم يبدون إيماناً بأنفسهم، نظراً لأنهم قطعوا جزءاً من الطريق بذاتهم ودون أن يحصلوا على مساعدة أو لأنهم وجهوا أسئلة فعالة ومفيدة.

التعرف على الوقت الذي يتوجب أن تتوقف المثابرة عنده:

أقول للطلاب أيضاً إن هنالك مثابرين فعّالين وآخرين غير فعّالين. الفعالون منهم يعرفون متى يجب عليهم أن يتوقفوا عن محاولة الوصول إلى حل ويسعوا للحصول على مساعدة أو ينتقلوا إلى موضوع آخر ليعودوا فيما بعد ويحاولوا من جديد حل المسألة بهدوء. أما المثابرون غير الفعالين فإنهم يستمرون في العمل على المسألة وقتاً طويلاً بحيث يؤثرون بذلك على إنجاز أعمالهم المدرسية الأخرى، بل وقد يصل بهم الأمر إلى حد عدم إنجاز تلك الأعمال الأخرى على الإطلاق.

لا شك بأن إدراك الوقت الذي يتوجب فيه التوقف إنما يمثل مهارة أيضاً. ومن الوضعيات الشائعة التي أعالجها في المدارس والجامعات تلك التي تتعلق بأولئك الذين ينشدون الكمال الكلي. فهم يدأبون على العمل على موضوع ما محاولين الوصول به إلى درجة الكمال مما يؤدي بهم في كثير من الأحيان إلى عدم إنجاز أعمال أخرى مطلوبة وإلى التأثير على موادهم الدراسية الأخرى، بل ويصل بهم الأمر أحياناً إلى عدم تسليم العمل المطلوب لأنهم ليسوا راضين عنه بعد. هذا النوع من المثابرة ليس فعّالاً وهو ينم في كثير من الأحيان عن الخوف من الفشل. وهو ما سأناقشه في الفصل العاشر. كما سأتناول موضوع الحرص على الكمال الكلي في الفصل الرابع عشر الذي أتناول فيه موضوع الأطفال الموهوبين.

الحياة في عالم الواقع:

لا تجري الأمور في عالم الواقع كما تتحدث عنها الكتب. وإليك بعض الأمور التي يجدر بك التفكير بها وأنت تهضم ما ناقشناه في هذا الفصل:

- قد يستسلم ابنك ويكفّ عن المحاولة قبل الأوان. لا تتزعج لذلك، وإن لم يقتنع بمعاودة المحاولة بعد تشجيعك له فاحرص على الا يؤدي ذلك بك إلى الفرع. تقبل حقيقة أنه لن يتقبل المثابرة هذه المرة. أما إذا حدث ذلك تكراراً فهنا يستحق الأمر منك الاهتمام.

- من المهم معرفة متى يجب عليك أن تتوقف عن المحاولة لدى مواجهة تحدٍ صعب أو أمر عسير. القاعدة التي أتيناها هي أن أقرر متى أقول «كفى» ثم أحاول بعد فترة ثم أتوقف.

قد لا تجدي المثابرة في بعض الأحيان. فقد لا يحقق ابنك النجاح بعد مثابرتة فترة طويلة وبعد أن يقدم ما لديه من جهد. وهو ربما يثابر أحياناً ليصل في النهاية إلى الجواب الخطأ. هذا أمر متوقع وعلى ابنك أن يدرك بأن المثابرة تظل مجدية في الغالب الأعم.

- قد لا يتوصل ابنك لتحقيق هدفه على الرغم من تحديده الفعال له. حاول ألا تدع اليأس يتسرب إلى نفسه في هذه الحالة. راجع الهدف من جديد لتتأكد فيما إن كان يحتاج لإعادة النظر فيه، وابحث في العوامل التي يمكن التحكم بها والتي حالت دون تحقيق ذلك الهدف. فإن لم تتوصل إلى حل ناجح فعليك أن تتذكر بأن تحديد أهداف فعالة يزيد من احتمالات النجاح في المرة القادمة - لذا عليك أن تحاول من جديد.

- تذكر ما كنت قد أوردته من قبل حول تجزئة المهمات، فهي مهارة يحتاج تطويرها إلى الوقت والمساندة.

- كما يجدر بك، لكي تشجع ابنك، أن تذكّره بالمناسبات السابقة عندما استطاع التغلب على الصعاب. يستحسن أيضاً أن تذكّره بالمناسبات التي لم تسر فيها الأمور سيراً حسناً لتحري الأسباب التي حالت دون النجاح. ذكّره بأن حقيقة أنه واجه تلك الحالة من قبل إنما هو دليل على امتلاكه المهارات اللازمة للمثابرة.
- تذكر لدى تحدثك عن احتمال مواجهة مزالق أن تركز على الحلول وليس على المشكلات لكي لا تثير لدى ابنك الشعور بالخوف والتشاؤم. لا تكرر الحديث عن المزالق باستمرار بل عليك أن تكتفي بالحديث عنها باختصار لكي لا يصاب ابنك بالصدمة إن صادفته مثل هذه المزالق ولكي تكون لديه الثقة بأن بإمكانه التعامل معها. أما إذا كان الحديث عن المزالق من شأنه أن يفزع ابنك فلا تكرر الحديث عنها مسبقاً، بل حاول مساندته عند مواجهته لها.
- لا تسمح لليأس بأن يتسرب إلى قلب ابنك إن لم يؤد تحديد أهدافه إلى النجاح المنشود. دقق فيما حدده من أهداف وفيما إن كان هنالك ما يمكن عمله لتحقيقها. أوضح له من جديد أن التحديد الفعال للأهداف يزيد من فرص النجاح.

إيجاز للفصل

لا بد لابنك من مواجهة مهمات دراسية صعبة وتمثل تحدياً له في مرحلة من مراحل حياته المدرسية - وهذا قد يتكرر. ولذا يحتاج ابنك لإبداء روح المثابرة لكي ينجح في التغلب على تلك التحديات. والمثابرة مهمة أيضاً لعلاقتها بموضوع إبداء روح المرونة ولمجابهة الأوقات الصعبة. ولكي تساعد على بناء روح المثابرة لدى ابنك عليك أن تشجعه على تجزئة مهماته (إما على أساس تجزئة الوقت المخصص للعمل عليها أو العمل الواجب إنجازه). ذكّره بالمناسبات السابقة التي تعامل خلالها هو أو أنت مع التحديات وحدد لنفسه أهدافاً فعالة، وتوقع العوائق التي قد تصادفه في مساره وفكر في كيفية حلها عن طريق وضع خطة طوارئ. ولا شك بأن هذه مهمات لا تقتصر أهميتها على التعامل مع التحديات التي يواجهها في أعماله المدرسية فقط، بل كذلك على التعامل مع الأوقات الصعبة في النواحي الأخرى من حياة ابنك.

النقاط الخمس الرئيسية في الفصل الثامن

١- المثابرة الفعالة إنما هي قدرة ابنك على إنجاز أعماله المدرسية الصعبة، وسعيه للحصول على المساعدة في الأوقات المناسبة وبأساليب مفيدة، وإدراكه متى يجب عليه أن يتوقف لالتقاط الأنفاس أو لإنجاز عمل آخر.

٢- شأن العديد من جوانب حياته المدرسية فإن تجزئة المهمات هي أسلوب ممتاز لدعم قدرة الطالب على المثابرة، إذ إن تجزئة الأعمال المدرسية إلى أجزاء صغيرة من شأنه أن يؤسس لخطة تبقي الطالب سائراً على المسار الصحيح وتساعد على الالتزام بإنجاز المهمة المطلوبة منه.

٣- لا شك بأن فترات صعبة قد واجهت ابنك من قبل (إما في ميدان الرياضة أو الموسيقا أو في المدرسة أو في الميدان الاجتماعي). حدثه عن الأشياء التي فكر بها وفعّلها ليتجاوز ذلك الوضع حينذاك. فالدروس المستفادة من حالات مثابرة سابقة قد تساعد ابنك على إبداء روح المثابرة هذه المرة أيضاً.

٤- الطلاب الذين يبدون مثابرة فعالة لا يهتزون أو يصيبهم اليأس إن واجهوا طريقاً مسدوداً. فهم يتوقعون المزالق ولديهم الخطط التي تمكنهم من تجاوزها. ولا شك بأن الطالب سيواجه مآزق في أي من مهماته المدرسية. ابحث مع ابنك طرق مجابهة تلك المآزق.

٥- الطلاب الذين يظهرون مثابرة فعالة إنما يضعون لأنفسهم أهدافاً فعالة. وهذه الأهداف قابلة للتطبيق وللتصديق، وهي واقعية، وواضحة، ومرغوب بها، وقابلة للقياس ومحددة.

الفصل التاسع

تخفيف قلق ابنك من الامتحانات

تصل درجة القلق لدى الطلاب أثناء الامتحان وفي الفترة السابقة له إلى قمته، ومن شأن القلق أن يحدث أسوأ الأثر لديهم في تلك الفترات. ولقد قالت لي إحدى الطالبات: «أرتعش أثناء الامتحان وأجد نفسي وكأني أكاد أقع على الأرض». السببان الرئيسيان اللذان يجعلان الطلاب يقلقون من الامتحان هو كونه شيئاً جديداً عليهم، ولأنهم يخافون الفشل. بعبارة أخرى، الاختبارات ليست حدثاً يومياً يمكن لابنك الاعتياد عليه ويلزمه الكثير لمواجهة هذا الحدث الجديد عليه والذي يكتفه ضغط كبير.

القلق من الاختبار أمر غريب، فقدر ضئيل منه لا يؤثر تأثيراً سلبياً على الأداء، بل ربما يحسنه في واقع الأمر. ولقد قالت لي إحدى الطالبات: «أحب أن ينتابني

التوتر إذ أحتاج للشعور بالضغط عندما أقوم بأعمال معينة». غير أن القلق المفرط يترك تأثيره السيء على الأداء، ولذا فإنني لن أتحدث في هذا الفصل بالضرورة عن اجتثاث القلق كلياً من حياة الطالب بل إلى خفضه إلى المستويات المقبولة التي لا تؤثر على أدائه لواجباته.



أود أن أوضح هنا بأنني لست

أتحدث عن المستويات المرصية من القلق أو اضطراب القلق، بل عن القلق من الاختبار ومن المدرسة. ومع أن بعض الاقتراحات الواردة في هذا الفصل قد تفيد

في خفض مقدار أي نمط من القلق غير أنه، إن كان ابنك يعاني من قلق يحول دون أدائه للواجبات المطلوبة منه فإن عليك أن تنشُد العون من أخصائي نفسي أو من استشاري أو طبيب نفسي.

يؤثر القلق من الامتحان بسبب متباينة على الأنماط المختلفة من الطلاب. فقد تبين لي أن القلق قد يحمل بعض الطلاب على الكفاح الشديد في أداء مهماتهم، أي أنهم يستجيبون لمخاوفهم ببذل أقصى ما في وسعهم لتجنب الفشل. وهناك آخرون يؤدي القلق بهم إلى حالات أقل إيجابية، بل قد يصل الحال بالبعض إلى الفشل المحتم. ويعالج الفصل التالي هذا النمط من الطلاب بشيء من التفصيل.

يذهب الكثيرون إلى حد القول بأن من يكافحون كفاحاً شديداً لأداء مهماتهم لا يحتاجون لأية مساعدة، فهم يحققون النتائج المرجوة على الرغم من قلقهم. هذا صحيح إلى حد ما، غير أن الخطر الذي يواجهه مثل هؤلاء الطلاب هو عدم إبداتهم المرونة إن لم يحققوا أداءً حسناً. إذ قد يزيد ذلك من شكوكهم بأنفسهم ويجعلهم يركزون على الفشل، وبذا فإنهم بدلاً من التجاوب مع مخاوفهم باللجوء إلى الكفاح الشديد في العمل فقد يلجأون لتجنب العمل والتخريب على الذات، ولذا فإنني أود الإشارة إلى أن جميع الطلاب قد يستفيدون من التقليل من قلقهم من الامتحان. وهذا ما يرشدهم إليه هذا الفصل.

من المهم أن ندرك بأن مستوى معيناً من القلق من الاختبارات هو أمر متوقع الحدوث في النظام المدرسي السائد والذي يتسم بالمنافسة الشديدة. وكما أشرت من قبل فإن قدرًا ضئيلاً من القلق لن يؤثر على أداء ابنك. فالطالب الذي ينتابه بعض القلق لدى دخوله قاعة الامتحان لن يشعر ببرد شديد لدى قراءة السؤال الأول في ورقة الأسئلة. هذا المستوى المنخفض من القلق من الامتحان لا يمثل مشكلة بالنسبة لمعظم الطلاب.

متى تعرف أن مستوى القلق قد وصل إلى حد المشكلة؟ ببساطة عندما يبدأ في التأثير على أداء الطالب وإنجازه. ومن الأمثلة على القلق الذي يؤثر على الإنجاز:

- الإحساس بالبرد الشديد أثناء الامتحان.
 - الخضوع لأفكار تشتت ذهن الطالب وتؤثر على تركيزه.
 - تجنب دخول الامتحان كلياً.
 - تجنب الدراسة.
 - عدم كتابة إجابات واضحة.
 - إظهار صعوبة في التركيز.
 - إبداء صعوبة في الانتباه.
 - ارتكاب أخطاء في العمليات الحسابية.
- إذا حدثت مثل هذه الأمور نتيجة لشعور مبالغ فيه «بالنرفزة» أو انشغال البال فهذا يدل على أن القلق أصبح يمثل مشكلة، وأنه لا بد من تخفيف مستواه.

ما هو القلق من الامتحان

ينقسم القلق من الامتحان إلى قسمين: أحدهما ذهني ويطلق عليه مسمّى «انشغال البال» والثاني شعوري ويطلق عليه غالباً مسمّى «النرفزة».

يشمل انشغال البال التفكير بالأمر التالية:

- ماذا سيحدث إن رسبت في الامتحان؟
- ماذا سيحدث إن لم أؤد أداءً جيداً؟
- ماذا سيحدث إن تفوّق عليّ فلان؟
- ماذا سيحدث إن جاءت في الامتحان أسئلة سيئة؟
- ماذا سيحدث إن لم أقبّل في الجامعة؟

- ماذا سيحدث إن غضب أبواي من نتيجتي؟
- ماذا سيحدث إن لم أعرف الإجابة على أسئلة الامتحان؟
- ماذا سيحدث إن لم يكفني الوقت للإجابة على الأسئلة؟

الأسلوب الأسرع للتعرف فيما إن كان ابنك يعاني من انشغال البال هو إكثاره من سؤال «ماذا سيحدث». وتجدر الإشارة إلى أن من يعانون من انشغال البال يركزون على المستقبل أكثر من تركيزهم على الوقت الحاضر. ولذا فإن عليك، إن أردت أن تخفف من مستوى انشغال البال لدى ابنك، أن تعالج موضوع تفكيره السلبي، أو الذي يتسم بالخوف وأن تعيده للتفكير بالوقت الحاضر قدر الإمكان. ولقد قالت لي إحدى الطالبات: «ما إن أرى الفروض المدرسية المطلوبة مني حتى أقول: «يا إلهي، ماذا سأفعل؟ يشغل هذا الأمر بالي في كل لحظة من وقتي حيث أردد لنفسني: «ماذا سأفعل؟».

أما «النرفزة»: فهي تؤدي إلى أعراض بدنية مثل:

- اهتياج في المعدة (أشد من الشعور بالانزعاج) قد يصل إلى درجة التقيؤ.
- خفقان في القلب.
- إحساس بالدوار.
- تعرق.
- إحساس بالخدر مع وخز كأنه الإبر في أعضاء الجسم.
- جفاف في الحلق.

كثيراً ما تعتري الطلاب هذه الأحاسيس نتيجة لانشغال بالهم، ولذا فإن عليهم أن يعالجوا انشغال البال هذا للتخلص من تلك الأحاسيس. هنالك مع ذلك أمور عملية يمكن للطلاب اللجوء إليها لكي يخففوا من مشاعر النرفزة، وهذا ما سيتقناه هذا الفصل.

أما إن كنت تشك بأن هذه المشاعر أو الأعراض ليست ناتجة عن قلق ينتاب ابنك فعليك باستشارة الطبيب في هذه الحالة.

لماذا يعاني الطلاب من القلق؟

هنالك أسباب عديدة تجعل الطلاب يعانون من القلق. وسأركز على القليل منها لأن لها تأثيراً كبيراً من شأنه أن يؤثر على عطاء الطالب. أقترح خمسة أسباب رئيسية تسبب انشغال البال والنرفزة لدى الطلاب حيث يميل مثل هؤلاء الطلاب إلى:

- التفكير السلبي.
 - العيش أكثر مما يجب في المستقبل وأقل مما يجب في الوقت الحاضر.
 - صعوبة التعامل مع الأوضاع الضاغطة أو تلك التي تسبب التوتر.
 - الانزعاج من الامتحانات باعتبارها حدثاً جديداً أو غير معتاد.
 - الخوف الشديد من الفشل.
- ولعلاج هذه المشكلات فإنني أركز على خمس استراتيجيات هي:
- معالجة التفكير السلبي.
 - شد الطالب إلى الزمن الراهن.
 - تطوير أساليب فعالة تمكّن الطالب من الاسترخاء.
 - الاستعداد الجيد للاختبارات والامتحانات.
 - تطوير مهارات تتعلق بأداء الامتحانات.

معالجة التفكير السلبي

إن سألت طالباً قلقاً عما كان يخطر بباله عندما كان يفكر بامتحان أو اختبار قادم فإن إجابته لا بدّ وأن تشتمل على العديد من الأمور السلبية.

أشرنا في الفصل الثالث من هذا الكتاب والذي يعالج موضوع الإيمان بالذات كما قد تتذكر إلى أن التفكير السلبي يقلص من ثقة الطالب بنفسه ومن تفاؤله وإيمانه بذاته، كما يؤثر على سلوكه. والطلاب الذين يعمدون للتفكير السلبي أقل ميلاً للمثابرة على أداء أعمالهم المدرسية ومحاولة حل المسائل، ويعطون إجابات أقل فعالية على ما يوجه إليهم من أسئلة. أما أولئك الذين يفكرون تفكيراً إيجابياً فهم يظهرون قدراً أكبر من المثابرة في أداء أعمالهم المدرسية، ويبدلون قصارى جهودهم لحل المسائل، ولكتابة إجابات أكثر وضوحاً وفعالية. ولذا فإن أداءهم المدرسي بالتالي يكون ذا مستوى أفضل.

يظهر الطلاب من ذوي التفكير السلبي استعداداً أكبر للقلق حيث يعانون بشكل خاص من انشغال البال أكثر مما يفعل أقرانهم ويبدوون نتيجة لذلك بالشعور بالترفضة. ولا عجب إذن أن يشعروا بالقلق لدى تفكيرهم بالأمور التالية إزاء امتحان قادم:

- بالرسوب.
- عدم تقديم أداء جيد بما فيه الكفاية.
- تفوق طلاب آخرين عليهم.
- الصعوبة الشديدة لأسئلة الامتحان.
- إثارة الشعور بخيبة الأمل لدى والديهم.
- عدم معرفة الجواب على سؤال ما.
- عدم كفاية الوقت المخصص للامتحان.

لا شك بأن كل من تعتريه مثل هذه الأفكار لن يشعر شعوراً حسناً لدى دخوله قاعة الامتحان، وتقول إحدى الطالبات: «لا أستطيع تناول الطعام في الليلة التي تسبق الامتحان وتعتريني الكوابيس طوال الليل حيث أتصور بأنني سأرسل وبأن أبي سيعاقبني».

أما الطلاب الذين لا يعانون من كل هذا القدر من القلق فهم لا يركزون على هذه الأفكار. قد تخطر في ذهنهم في مرحلة ما ولكنهم قادرين على تجاوزها بحيث لا تسبب لهم إرباكاً ولا تؤثر على أدائهم، وهم يسرعون لتحدي هذه الأفكار إن خطرت لهم بالاستجداء بحسهم السليم. كما أنهم يعمدون، كما أشرنا في الفصل الثالث الذي يعالج موضوع الإيمان بالذات إلى الأمور التالية:

- التعرف على المطبات السلبية في التفكير.
 - اللجوء إلى الخواطر الإيجابية.
 - تطوير الحس بالتفاؤل الإيجابي لديهم.
- ولنستعرض كلاً من هذه النقاط بسرعة:

التعرف على المطبات السلبية في التفكير: يقع الطلاب في كثير من الأحيان في مطب الأفكار السلبية بما فيها:

- التفكير بأن الأمور إما هي باللون الأسود أو الأبيض (أي إنها إما سهلة أو مستحيلة المنال).
- التفكير المتحيز (تفسير الأحداث على نحو سلبي).
- التفكير بأن هذه القضية إنما تمثل نهاية العالم (يفكرون بأن رسوبهم إنما هو نهاية العالم).
- تحويل الأمور الإيجابية إلى سلبية (إن هم نجحوا في امتحان ما فإنهم لا يرون في ذلك إلا أنه سيضعهم تحت ضغط متزايد للنجاح في المرة القادمة).

- الاستغراق في مشاعر الفزع والخوف (افتراض الطالب بأنه سيرسب في الامتحان لأنه يشعر بالنرفزة).
- التعميم المبالغ فيه (إن حدث أمر غير مستحب في مادة ما فإنه سيحدث في الأمور الأخرى).
- تضخيم الأمور (تحصيل علامة سيئة يعني أن الطالب ميئوس منه ولا يستطيع اجتياز الفصل الدراسي).

اللجوء إلى الخواطر الإيجابية

يتطلب اللجوء إلى الخواطر الإيجابية تحدي الأفكار السلبية، ولا يستدعي ذلك ما يتجاوز التفكير بأسلوب يتفق مع الحس السليم الذي من شأنه أن يقول للطالب إن أنجز دروسه أولاً بأول وبذل الجهد المطلوب، وإذا ما انتبه لرأي المدرّس كما يبلغه به عن طريق المعلومات الارتجاعية، وإذا ما اهتم بالتنظيم والتخطيط المسبق فإنه سيزيد من فرص أدائه الجيد في الامتحان.

تطوير الإحساس بالتفاؤل الإيجابي

هنالك ثلاث نواح في التفكير يمكن من خلالها تطوير الإحساس الإيجابي بالتفاؤل لدى ابنك وهي:

- أسلوب ينظر من خلاله الطالب إلى ما سبق له أن مرّ به من أحداث (عدم التركيز على الأخطاء أو الأداء الضعيف في الماضي) بل استنباط الدروس المستفادة من ذلك والتقدم إلى الأمام).
- أسلوب يرى الطالب من خلاله الحوادث الراهنة (الإحساس بالسعادة لما هو عليه الآن دون التركيز على ما حدث في الماضي أو ما يمكن أن يحدث في المستقبل).
- أسلوب ينظر الطالب من خلاله إلى المستقبل (التفكير بأنه يملك القدرة على التعامل مع ما سيواجهه في المستقبل مهما كانت طبيعته). وتجدر الإشارة إلى أن من يعانون من انشغال البال يصرفون الكثير من الوقت في التفكير بالمستقبل ويفكرون به بطريقة سلبية.

هذا وقد تود مراجعة الفصل الثالث من هذا الكتاب للتعرف على بعض الأمور المحددة الخاصة بهذه النواحي بالاعتماد على هذه النواحي الثلاث (أي التعرف على المطبات السلبية في التفكير واللجوء إلى الخواطر الإيجابية وتطوير التفاؤل الواقعي). وضعنا الجدول التالي الذي يبيّن بعض أساليب مواجهة الأفكار التي تشغل البال. ويمكنك أن تستعرض هذا الجدول مع ابنك أو أن تحدثه حول الامر عندما تحين لك الفرصة لذلك.

وكما ترى فإن الجدول لا يحوي أية تحديات غير واقعية، فهي كلها مبنية على الحس السليم، وبذا فإنها قابلة للتصديق ويمكن لابنك تطبيقها على تفكيره.

التغلب على الأفكار التي تشغل البال	
الأفكار التي تعبر عن انشغال البال	الأفكار التي تمثل تحدياً واقعياً
ماذا سيحدث إن رسبت؟	إن راجعت دروسي على نحو منتظم يتضاءل احتمال رسوبي.
ماذا سيحدث إن لم يكن أدائي جيداً؟	أهم ما أفعله كي أتجاوز الامتحان هو أن أبذل قصارى جهدي وأخطط لكي أدرس بفعالية - يمكنني تحقيق ذلك.
ماذا سيحدث إن تفوق فلان علي؟	لا يهمني ما يفعل أو لن يفعل فلان. المهم أنني سأحقق نتيجة أفضل إن ركزت على عمالي المدرسية وليس على فلان.
ماذا سيحدث إن كانت الأسئلة سيئة؟	إن حدثت وكانت الأسئلة سيئة فإن الجميع سيواجهون المشكلة ذاتها ولن أكون أسوأ حالاً.
ماذا سيحدث إن لم أقبّل بالجامعة؟	هنالك الكثير من الجامعات، فإن لم أنجح في دخول إحداها فسأنجح في دخول أخرى، وهنالك أيضاً خيارات وسبل أخرى عديدة أمام الطلاب الأكبر سناً إن بدأت الدراسة في الجامعة متأخراً.
ماذا سيقول أبواي إن رسبت؟	أود بالطبع إسعاد أبوي ولكنني سأستطيع مواجهة الموقف إن لم أحقق أداءً جيداً وسأفكر بما سأفعله في المرة القادمة لأحقق أداءً أفضل.
ماذا سيحدث إن لم أعرف الإجابات على الأسئلة؟	إن أحسنت الاستعداد فإن فرصتي ستزداد في معرفة الإجابات.
ماذا سيحدث إن لم أعرف الإجابة على سؤال المدرس؟	كثيراً ما يعجز الطلاب عن الإجابة على أسئلة المدرس. فإن حدث ذلك فلن يكون نهاية العالم.
ماذا سيحدث إن لم يكفني الوقت للإجابة على الأسئلة؟	قبل البدء بالإجابة سأضع خطة سريعة حول الوقت الذي سأصرفه على كل جزء. فإن فاض بعض الوقت في نهاية الامتحان يمكنني العودة لتعزيز إجابتي عن كل جزء إن أردت ذلك.

لا يكمن الفارق بين الطلاب الذين يغلب عليهم انشغال البال وأولئك الذين يتمتعون بحوافز إيجابية في ما إن كانت الأفكار السلبية تعثرهم أم لا، بل في مدى تكرار هذه الأفكار لديهم ومدى قدرتهم على التعامل معها. ففكرة الرسوب تخطر في بال الكثيرين من الطلاب؛ غير أن معظمهم قادرين على الاستناد على نجاحاتهم السابقة والدروس التي تعلموها بحيث يستخدمون هذه الخبرات السابقة لتعزيز نجاحاتهم فيما بعد.

دفع ابنك للتركيز على الوقت الحاضر

تبيّن لك مما سبق أن الطلاب الذين يتسمون بانشغال البال الدائم يكثر من الأفكار التي تقول: «ماذا سيحدث؟» مثل هذا التفكير يركز كلياً تقريباً على المستقبل وبطريقة سلبية، علماً بأن التفكير بالمستقبل لن يؤدي إلى بليلة أفكار الطالب إن اتسم بالتأؤل.

عالجت جانب التفكير الإيجابي من المعادلة في القسم السابق من هذا الفصل، كما كنت قد عالجت في الفصل الثالث. أما الآن فإنني سأعالج موضوع الجانب الخاص بالتركيز على التفكير بالمستقبل.

يمكن القول دون موارد بأن أفضل طريقة لمواجهة المستقبل عادة هي في العيش في الوقت الحاضر. فأنت لا تستطيع أن تفعل شيئاً إلا فيما يتعلق بالوقت الراهن، بينما لا يمكنك عمل شيء بالنسبة للمستقبل إلى أن يصبح حاضراً. وفي الوقت نفسه فإن ما حدث في الماضي قد مرّ وانتهى أمره، بينما لم يحن بعد أمر ما سيحدث في المستقبل.

لا شك بأن أي أخصائي يعلم النفس أو أي طبيب نفسي أو استشاري أو رجل دين سيقول لك بأن انشغال بال ابنك سيتضاءل غالباً إن هو ركز على ما يعيشه في الحاضر وذلك للأسباب التالية:

- التعامل مع الحاضر وحده سيخفف الحمل عن كاهل ابنك، فتعامله مع الحاضر والمستقبل في آن واحد سيحمّله عبئاً ثقيلاً (تذكّر بأن عليك أن تخفف من الأعباء التي يواجهها ابنك).

- ما هو معروف أقل إثارة للخوف عادة من المجهول – والحاضر يركز على ما هو معروف في العادة بينما يركز المستقبل على المجهول.
- محاولة التنبؤ بالأحداث المستقبلية هو تضييع للطاقة نظراً لأنها قد لا تحدث، بينما يعتبر التعامل مع الحاضر بمثابة صرف للطاقة في الاتجاه الصحيح.
- من المهم هنا مع ذلك ألا توهي لابنك بأن عليه ألا يكثرث بالمستقبل، بل من واجبه أن يخطط له ويضع برنامجاً للطوارئ ويستعد لأمر مثل الامتحانات القادمة. ما عليه أن يفعله هو أن يفكر بما سيأتي ويصرف وقته الراهن استعداداً له، لا أن يصرف لحظاته الراهنة وهو مشغول البال حول نتائج ما سيحدث في المستقبل. عليك كأب أن تشجع ابنك على إبداء روح المسؤولية إزاء المستقبل، مع دعم إدراكه بأن أفضل وقت تتعامل فيه مع التحدي الذي سيواجهك في المستقبل هو الآن، أي اللحظة الراهنة.
- من الأساليب التي يمكن انتهاجها لتثبيت أقدام ابنك في الوقت الحاضر ما يلي:
- تشجيعه على التفكير: ماذا يمكنني أن أفعل الآن لتخفيف فرص حدوث ذلك في المستقبل.
- تشجيعه على الانغماس في المهمات أو الأعمال المدرسية التي هو بصدد إنجازها الآن.
- تشجيعه على التركيز على المحيط الذي يتواجد فيه وملاحظة ما يرى وما يسمع، وهذا أمر مفيد خاصة حين يعجز ابنك عن مقاومة الأفكار التي تشغل باله حول المستقبل.
- حثه على الإدراك بأنه لا يستطيع أن يتنبأ بالمستقبل وأن كل ما يمكنه أن يعرفه أو يتعامل معه هو ما هو قائم في الوقت الراهن.

قد تود التفكير بسبل أخرى تستطيع من خلالها تثبيت أقدام ابنك في الوقت الحاضر. هل تتذكر السبل الي تساعدك أنت عندما تشغل فكرك بأمر تتعلق بالمستقبل؟ قد يفيدك أن تحدّث ابنك عن سبل فعالة تلجأ إليها لمواجهة الأمور التي تشغل بالك.

تطوير أساليب ناجحة للاسترخاء

لا تقتصر معالجة موضوع القلق على التعامل مع الأفكار السلبية التي تشغل ذهن ابنك والتي تثير لديه الشعور بالتعاسة، بل تشمل كذلك التعامل مع المشاعر والأعراض الجسمانية الناجمة عن القلق. وأحد السبل الفعالة جداً لتحقيق ذلك هي مساعدة ابنك على تطوير أساليب أو عمليات الاسترخاء التي تناسبه.

هنالك العديد من طرق الاسترخاء التي يمكن لابنك أن يختار منها، وهي تتراوح بين أساليب التأمل الدقيقة جداً والتي تتم عن طريق ممارسة رياضة «اليوجا» وسباحة أشواط متعددة.

كريستي - طالبة في نهاية المرحلة الثانوية:

كانت كريستي تعاني من قلق مزمن وتصرف معظم وقتها مشغولة البال حول أمور غير سارة قد تواجهها في المستقبل. وكانت تنغمس دائماً بالتفكير بقضايا تتركز على التساؤل: «ماذا سيحدث لي؟» وتستغرق نتيجة لذلك في أسوأ السيناريوهات التي تدور في ذهنها بحيث يصل بها الأمر إلى حدود الفزع في الكثير من الأحيان. لم يكن من غير المؤلف بالنسبة لها أن تدخل غرفة الامتحان وهي تعاني من احتياج في المعدة وتشوش في الذهن مما يؤثر على قدرتها على التركيز والانتباه والتذكر. أثار هذا الأمر قلق والديها اللذين شجعاها على رؤية موجهة المدرسة والتي شجعتها بدورها على تطوير قدرتها على التركيز على لحظتها الراهنة بحيث تتمكن من تطوير استراتيجية تجعلها قادرة على مواجهة أفكار «ماذا سيحدث لي». وبموجب هذه الاستراتيجية جعلها أخذت تقول لنفسها عندما تراودها أفكار تشغل بالها حول المستقبل: لم أصل إلى هذا الوقت بعد وسأتعامل معه عندما أصل إليه. كما طورت قدرة على التركيز على الوقت الحاضر بملاحظة محيطها الراهن والانغماس فيه.

كانت تلك أساليب ناجعة بالنسبة لكريستي مكنتها من تثبيت أقدامها في الوقت الراهن، وتبين لها في الواقع أنها قادرة على التعامل مع كل ما تواجهه في الوقت الحاضر، وأن الأمور ليست بذلك السوء الذي كانت أفكارها القلقة تنذر بها. كما تعلمت أن أفضل سبيل للتعامل مع المستقبل هو أن تحسن التركيز على الوقت الحاضر. ولكن هل تخلصت من القلق كلياً؟ كلا بالطبع، فقد كانت تعاني من القلق منذ وقت طويل ولم يكن من الممكن لها أن تتخلص من تلك الحالة بين يوم وليلة. غير أنها استطاعت تخفيف مقدار قلقها بحيث أصبحت قادرة على الأداء بصورة أفضل أثناء الامتحان. وقد اتفقت كريستي ووالداها وموجهتها بأنها تمكنت من تحقيق نتيجة رائعة حيث وضعت قدميها على نقطة بداية عظيمة على طريق معالجة وضع ظل يعذبها معظم أيام حياتها.

ما أود قوله حول الاسترخاء هو أنه يمثل قوة دفع كبيرة، وعلى ابنك أن يطور لنفسه الأسلوب الذي يتلاءم معه هو بالذات، إذ إن أي أسلوب آخر لا يناسبه لن يكون مجدياً. فبعض الأطفال لا يستطيعون الجلوس في مكان واحد لما يزيد على دقيقتين، ولذا فإن رياضة التأمل لن تلائمهم. وقد يفيدهم عوضاً عن ذلك نمط نشط من ألعاب اليوجا أو التمارين المتكررة (مثل السباحة أو الهرولة) أو المشي.

غير أنه إن كان ابنك لا يستطيع الجلوس هادئاً لما يزيد عن دقيقتين فهذا لا يعني بأنه غير قادر على تدريب نفسه على الجلوس بهدوء لمدة أطول من الزمن. ولقد تحدثت مع عدد من المدرسين ممن استطاعوا من خلال الانتباه لطلاب معينين أن يشجعوا حتى الأطفال الفوضويين على الجلوس هادئين.

ما هي فوائد تطوير أساليب للاسترخاء؟ لقد تبين للكثيرين أن:

- الاسترخاء طريقة عظيمة للتخلص من أعراض بدنية مزعجة تنتج عن القلق.
- لا يفيد الاسترخاء في التخلص من المشاعر المزعجة فحسب بل إن من شأنه أن يزيد من المشاعر المبهجة.
- الاسترخاء سبيل ممتاز لتهدئة الذهن وتخليصه من الأفكار التي تشغله.
- تستمر آثار الاسترخاء إلى ما بعد انتهاء جلسة الاسترخاء.
- يمكن للأشخاص أن يصبحوا خبراء إلى حد كبير في أساليب وضع أجسامهم في حالة استرخاء واللجوء إلى ذلك في الوضعيات التي تسبب ضغطاً مثل أداء الامتحانات أو إجراء مقابلات تمهيداً للحصول على عمل.
- يمكن للناس كذلك أن يطوروا وإلى حد كبير قدرتهم على تهدئة الأفكار التي تشغل بالهم وأن يستخدموا هذه المهارة في الوضعيات الضاغطة أيضاً.

هناك عملياً مئات الكتب التي تقترح أساليب عديدة للاسترخاء، غير أنني سأحاول تقديم فكرة لك عن الاسترخاء بتقديم أسلوب تبين لي أنه ناجح جداً، علماً بأن من الممكن إتمام هذا التمرين خلال خمس عشرة دقيقة. غير أن عليك أن توجه ابنك بالأمر التالية قبل ممارسته تمرين الاسترخاء الذي أقترحه (أو أي تمرين استرخاء آخر).

● ابحث عن مكان هادئ، على ألا يكون بارداً جداً أو حاراً جداً وبحيث لا يكون شديد الإنارة.

● لا تشعر بخيبة الأمل إن لم تجد تمرين الاسترخاء مجدياً لك في البداية.

● لا تشعر بخيبة الأمل أيضاً إن اقتصر إحساسك بالاسترخاء على دقائق معدودة فقط بعد انتهاء جلسة التدريبات - فالاسترخاء لعدة دقائق خير من لا شيء على أية حال.

● لا تقلق إن راودت ذهنك أثناء التدريبات بعض الأفكار التي تشغلك، بل حاول أن تركز انتباهك من جديد عن طريق أخذ نفس عميق أو على ذلك المكان الهادئ الذي تتخيله.

● لا تنته جلسة الاسترخاء على عجل، فكما دخلت في حالة الاسترخاء برفق يجدر بك أن تخرج منها برفق أيضاً.

● لا تقفز واقفاً فور انتهائك من جلسة الاسترخاء بل انهض ببطء وأخذ لبعض الراحة لدقائق قليلة.

● كلما تدربت أكثر تحسنت قدرتك على الاسترخاء واكتسبت سرعة في ممارسة التدريب عندما تواجه وضعاً ضاغطاً.

● إذا كانت أساليب الاسترخاء تدفعك للشعور بالنعاسة فعليك أن تنظر في اتباع أسلوب آخر يتلاءم معك بصورة أفضل. وتذكر بأن التدريبات التي تشمل حركات متكررة متاسقة مثل الهرولة والسباحة والمشي قد تكون ناجحة أيضاً في خلق حالة استرخاء لديك.

الاستعداد للاختبارات والامتحانات

ناقشت حتى الآن كيفية معالجة الأفكار التي تشغل بال الطالب وكيفية تطوير أساليب استرخاء فعالة من أجل ذلك. وأود في هذا القسم والذي يليه وصف بعض السبل العملية التي من شأنها التخفيف من القلق لدى الطلاب لدى استعدادهم للاختبارات والامتحانات، وكذلك السبل العملية للمعالجة الأفضل للأوضاع القائمة أثناء الاختبارات الفعلية. ما سأفعله في القسمين التاليين هو تقديم وصف مختصر لكل من الاستراتيجيتين ومن ثم تقديم قائمة يمكنك مراجعتها مع ابنك لدى اقتراب فترة الاختبارات والامتحانات. وهذه القائمة هي عبارة عن إيجاز لما سأعرضه هنا، كما أنها عبارة عن طريقة سريعة تمكّن ابنك من تحديد الأمور المختلفة التي تنشأ قبل موعد الاختبار. لهذه الاستراتيجية فائدتان، أولاهما أن الطالب لن يفزع إن واجهته هذه الوضعيات - إذ لن تكون طبيعة الاختبار عبارة عن مفاجأة مزعجة تهز الطالب قبل الاختبار. أما الفائدة الثانية فهي أنها سبيل أفضل للاستعداد للامتحان.

قد تلاحظ بأنه لا يوجد هناك أمر واحد من شأنه التخفيف من القلق في الفترة السابقة لموعد الاختبارات، بل هناك تراكم لمجموعة من الأفعال يمكن للطلاب من خلال قيامه بها. أن يحقق استرخاءً أكبر لدى توجهه لأداء الامتحان. غير أنه لا يتوجب على ابنك القيام بكل الأمور التي نقترحها لكي يخفف من قلقه، بل يمكنه أن يحدد مثلاً خمسة أو ستة إجراءات يختارها ويجعلها هدفاً له.

استرخاء خلال خمس عشرة دقيقة:

- الخطوة الأولى: توقع تحقيقك للاسترخاء (قل لنفسك بهدوء: «سوف أسترخي الآن»).
 - الخطوة الثانية: ابحث عن مكان هادئ تجلس أو تستلقي فيه (تجنب الأماكن التي قد تدفعك للنوم).
 - الخطوة الثالثة: تأكد بأنك في وضع مريح وأغلق عينيك.
 - الخطوة الرابعة: ركز على تنفسك.
- تنفس بعمق بحيث يصل النفس إلى بطنك.
- أثناء الشهيق عدّ الرقم (١) في ذهنك، ومع النفس الثاني عدّ الرقم (٢) وهكذا إلى أن تصل إلى الرقم (٥)، ثم ابدأ من جديد من الرقم (١).
- ردد في ذهنك مع كل نفس كلمة «استرخ».
- الخطوة الخامسة: بعد دقائق قليلة مما سبق وفعلته يمكن البدء باسترخاء كل جزء من أجزاء جسمك:
- ركز على قدمك اليمنى أولاً. شد أصابع القدم بشدة لثواني قليلة ثم ارخها ببطء.
- افعل الشيء ذاته مع القدم اليسرى.
- شد الآن عضلات فخذك الأيمن لثواني قليلة ثم ارخها ببطء.
- افعل الشيء ذاته مع فخذك الأيسر.
- افعل الشيء ذاته في يدك اليمنى، ثم اليسرى، ثم الذراع اليمنى، ثم اليسرى، ثم المعدة والعنق والكتفين والوجه.

- الخطوة السادسة: لقد استرخى جسمك الآن، تحوّل بتفكيرك إلى مكان هادئ تعرفه، ربما على ساحل البحر، أو في حديقة، أو في غرفة معينة أو غابة صغيرة. حين يستقر ذهنك هناك لاحظ كل جزء من أجزاء ذلك المكان وكل الأشياء، الهادئة الموجودة فيه. اصرف بعض الوقت وأنت تتجول بفكرك في ذلك المكان. لاحظ الأمور الأخرى التي يمتلئ بها المكان مثل الروائح، والأصوات السائدة، وملمس الأرض الموجودة فيه. لا بأس إن راودتك أفكار تشوش ذهنك في هذه الأثناء. ركز برفق على عملية العدّ التي أشرنا إليها في الخطوة الرابعة وعلى ذلك المكان الهادئ.
- الخطوة السابعة: عدّ إلى الواقع تدريجياً عندما تجد نفسك مستعداً لذلك، مع العودة البطيئة لملاحظة أجزاء جسمك ثانية. وقبل أن تفتح عينيك لاحظ الأصوات الموجودة في الغرفة التي تسترخي فيها - افتح عينيك ببطء، مد ذراعيك وساقيك وانهض ببطء شديد (قد تشعر ببعض الدوار ولذا عليك ألا تقفز بسرعة).
- الخطوة الثامنة: حدد يوماً وزمناً ومكاناً لجلسة الاسترخاء التالية. كرر هذا التمرين كلما أمكنك ذلك.

ابداً الدراسة منذ بداية الفصل الدراسي وادرس بانتظام

ليس هناك بديل أفضل من بدء الدراسة في وقت مبكر من الفصل الدراسي ومن أدائها على نحو منتظم، فمن شأن ذلك أن يجنب الطالب الشعور بالفرع وحشو دماغه حشواً سريعاً بالمعلومات في اللحظة الأخيرة. ليس من الضروري أن تكون الدراسة المبكرة مكثفة، بل يحسن أن يتابع الطالب المادة أثناء تدريسها له، ولكن تذكر بأن الدراسة في وقت متأخر أفضل من عدم الدراسة كلياً، ولذا لا تقل لابنك أن أوان الدراسة قد مضى وانقضى ولا فائدة منها بعد.

ضع جدولاً زمنياً للدراسة وتمسك به

يمكن لابنك أن يتقيد بأولوياته ويخطط ويستعد للدراسة بصورة أفضل إن كان لديه جدول محدد لذلك، علماً بأننا قدمنا نموذجاً لجدول في الفصل السابع.

سلم ما هو مطلوب منك في الموعد المحدد له

سيطر القلق على الطلاب حين يتأخرون في إنجاز المواضيع أو الأعمال المدرسية المطلوبة منهم، وأفضل الطرق فعالية لتجنب ذلك هو تسليم ما يطلب منهم في الوقت المحدد لذلك.

راجع أوراق الاختبارات السابقة، ضع لنفسك اختباراً تجريبياً وأعط المدرس موضوعات مختصرة

المشكلة الرئيسية بالنسبة للاختبارات والامتحانات هو كونها شيئاً جديداً غير مألوف، أو بعبارة أخرى أن الطالب لا يواجهها يومياً ولذا فلن تصبح من الأمور التي يعتاد عليها. كما أن الطلاب لا يكونون مستعدين للأسئلة التي يشكلها الاختبار، ولذا فإن مراجعة أوراق الاختبارات السابقة وإعادة الإجابة على أسئلتها في وضعيات مماثلة لوضعية الاختبار الفعلي قد يشكلان سبباً حسناً للاعتياد على وضعية الاختبار والأسئلة، مما يدفع لشعور أكبر بالارتياح لدى تأدية الاختبار الفعلي. وقد يفيد ابنك أن يطلب من المدرس قراءة بعض المواضيع التدريسية التي يكتبها ابنك لنفسه لكي يبدي المدرس رأيه فيها.

ترقب أية إشارات من المدرس

كثيراً ما يمكن التنبؤ بمادة الاختبار، فهي تلك التي أشار المدرس للطلاب بأن يكتبوا ملاحظات مفصلة عنها أثناء شرحه للدروس، أو تلك التي أكد على أهميتها أثناء الدرس، أو قال إنها «ستدخل في الاختبار». وقد يدهشك أن تعرف كم من الطلاب تقوتهم تلك الإشارات والملاحظات. شجع ابنك على ملاحظتها.

اجمع أكبر قدر ممكن من الملاحظات حول الاختبار

وهذا يعني معرفة:

- المادة التي سيشملها الاختبار.
 - نسبة العلامة المخصصة لهذا الاختبار من مجموع علامات الفصل الدراسي أو السنة الدراسية.
 - الزمن المخصص للاختبار.
 - مكان إجراء الاختبار.
 - نمط الأسئلة (خيارات متعددة - موضوع إنشاء، أجوبة قصيرة - صح أم خطأ الخ...).
 - الأشياء التي يمكنك إدخالها معك إلى غرفة الاختبار.
- الطلاب الذين يعرفون هذه المعلومات هم الأكثر استعداداً والأقل تشوشاً إزاء الوضعية المستجدة وغير المعتادة للاختبار.

تعرف على الأوضاع التي قد تلهيك في الفترة السابقة للامتحان

لا شك بأن أكثر الطلاب حرصاً على دراستهم يواجهون ظروفاً قد تلهيهم خلال فترة استعدادهم للامتحان.. لذا فمن المفيد أن تتعرف على أية أوضاع قد يواجهها ابنك مع اقتراب فترة الامتحان وأن تناقشه في كيفية تجاوز تلك الأوضاع. وقد

يشمل ذلك التزامات مع الأصدقاء، أو ممارسة نشاطات رياضية أو ظروف عمل قد يقوم به ابنك. كيف له أن يتصرف في مثل هذه الأحوال أثناء فترة الاستعداد للامتحان؟ تذكر بأن المرونة والموازنة بين الأمور ضروريان في هذه الحالة، فعزل ابنك كلياً عن العالم الخارجي مثلاً ليس هو السبيل الأكثر توازناً لتعامله مع الظروف التي تلهيه.

تجنب اتخاذ قرارات أساسية تتعلق بمجرى حياتك في الفترة السابقة للاختبارات أحد السبل الأساسية للتخفيف من قلق ابنك وتشوشه أثناء الفترة السابقة للامتحان هو أن تحرص على ان تظل الأمور مستقرة أثناء هذه الفترة. يعني ذلك عدم اتخاذ قرارات رئيسية تتعلق بحياتك أو حياته مع اقتراب الامتحان، مثل الانتقال إلى منزل آخر، أو تغيير عملك وما إلى ذلك من الأمور. أما بالنسبة لابنك فيعني ألا تقرر مثلاً إلغاء مادة يدرسها قبل الامتحان بأسبوع واحد مثلاً بحيث تقرر حينذاك فقط بأنه لا حاجة به لدراسة مادة الاقتصاد لأنه لا ينوي ان يصبح محاسباً. مثل هذا القرار لن يكون صائباً في هذه الفترة، خصوصاً وأنه ربما كان قد صرف وقتاً وجهداً كبيرين في دراسة هذه المادة. أوضح لابنك بأنه ليس من المستحسن اتخاذ قرارات رئيسية تتعلق بحياته عندما يكون واقعاً تحت الضغط، واقترح عليه أن يستمر فيما خطط له بالنسبة لهذا الاختبار من قبل، وبأن يبقي خياراته مفتوحة بعدم اتخاذ مثل هذا القرار الرئيسي..

حافظ على علاقاتك القائمة خلال الفترة السابقة للاختبارات:

من الأفضل لك أن تحافظ على علاقاتك القائمة مع الآخرين خلال الفترة السابقة للامتحانات بهدف توفير جو الاستقرار المطلوب. ففي ظل ظروف الضغط التي يخضع لها الطلاب خلال هذا الوقت فهم قد يتعرضون عادة للدخول في منازعات مع أصدقائهم وبالتالي مقاطعتهم، مما يزيد مما يعانونه من قلق وانزعاج. أوضح لابنك هنا أيضاً بأنه من غير المناسب له أن يتخذ قرارات رئيسية خلال هذه

الفترة، على أن يحرص على سير الأمور كما سبق له أن خطط لها إلى حين انتهاء الاختبارات. عليه أن يبقي خياراته مفتوحة دون أن يتخذ قرارات رئيسية في مثل هذه الأمور خلال هذه الفترة.

حاول النوم لفترات كافية خلال الأسبوع السابق للامتحان

النوم الكافي مهم خلال هذه الفترة إذ إن الطالب سيكون أقل عرضة للتوتر وأكثر نشاطاً إن نال قسطاً وافراً من النوم. لاشك بأن بعض الطلاب يصرفون جانباً أكبر من الليل مما يفعلون عادة من أجل الدراسة، غير أن عليك أن تحرص على انتهاز ابنك أسلوباً متوازناً في الأسبوع الذي يسبق الاختبار. قد يناسبه مثلاً أن يؤخر موعد نومه في أربع ليالٍ على أن ينام مبكراً في ثلاث ليالٍ من ذلك الأسبوع.

تجنب الإفراط في تناول مواد تحوي الكافيين واحرص على تناول وجبات متوازنة في الأسبوع السابق للامتحانات

حاول تشجيع ابنك على اتباع نظام صحي في الغذاء والمشروبات في الفترة السابقة للامتحانات. غير أن عليك ألا تتسى ضرورة الموازنة في هذا الأمر. فمن اعتادوا على شرب القهوة مثلاً يودون أن يتناولوها خلال هذه الفترة - لذا يمكن فقط التخفيف منها، وهذا ينطبق أيضاً على المغرمين بتناول الشوكولاته.

حاول ممارسة التمارين الرياضية لتتخلص من أعراض فرط القلق

التمارين طريقة ممتازة لحرق أسباب التوتر. غير أن عليك أن تتذكر ضرورة اتباع سياسة متوازنة في هذا الصدد، فليس من المعقول أن يمارس ابنك تمارين بالغة الشدة في الأسبوع السابق للامتحان بحيث يذهب إليه وهو يزحف نتيجة لتعبه.

مارس تدريبات الاسترخاء كلما أمكنك ذلك

الاسترخاء، كما ذكرنا، طريقة ممتازة لتخفيف حدة القلق والتوتر أثناء الاستعداد للامتحانات. ويختلف الطلاب في الأساليب التي يلجؤون لها للاسترخاء، فالبعض

قد يفضلون جلسات التأمل في تمارين «اليوجا» مثلاً بينما يفضل البعض الآخر تمارين أشد من اليوجا أو التمارين البدنية. اترك لابنك الحرية في ممارسة النمط الذي يفضله من التمارين.

سأقدم لك فيما بعد قائمة بالإجراءات التي تستهدف التخفيف من القلق. ناقشها مع ابنك إن أردت لتتبيّن أيها يروق له ويعتبرها مناسبة لفترة الاستعداد للامتحان، إذ ربما يكون بعضها أكثر ملاءمة من بعضها الآخر للتخفيف من توتره. وربما يمكنه هو تحديد إجراءات أخرى من شأنها أن تساعد في التخفيف من قلقه خلال تلك الفترة. تعرّف على ما يمكنه أن يفعله أكثر من غيره، إذ إن تعرّفك على نواحي القوة لدى ابنك أمر ضروري.

تطوير مهارة أداء الاختبارات

حان يوم الاختبار إذن، وتمكّن ابنك بحمد الله من تجاوز الفترة التي تعرض خلالها لأشد الضغوط. غيراً ن التعامل مع الضغوط لم ينته بعد، إذ يبقى عليه أن يواجه «النرفزة» والتوتر قبل دخول الامتحان وأن يؤديه بعد ذلك. مازال أمامه عمل إذن. يبدأ ذلك العمل عندما يستيقظ في الصباح، ويستمر أثناء انتظاره دخول قاعة الامتحان ويصل إلى نهايته حين يعلن المدرس أن الوقت المخصص للامتحان قد انتهى.

سأبين هنا أيضاً ما يمكن لابنك انتهاجه من إجراءات للتخفيف من توتره في يوم الامتحان. وسأقدم في النهاية قائمة يمكنك أن تراجعها مع ابنك. حدّد عدداً قليلاً فقط من الأفعال التي يعتقد ابنك بأنها ستفيده في تجاوز توتره، وتذكر أن فعل أشياء قليلة بإتقان خير من فعل كل ما تحويه القائمة دونما إتقان.

إن كان استيقاظك صعباً استخدم منبهين أو اطلب من شخص آخر أن يوقظك

قد يستغرب بعض الطلاب حديثاً هذا، غير أن من الواجب أن يستيقظ الطالب لأداء الامتحان. عليه أن يكون هناك في الوقت المحدد، وهذا يعني أن على ابنك الاستيقاظ في الوقت المناسب لكي يتوجه إلى مكان الامتحان. قد يحسن بك أن

تتولى أنت إيقاظه أو أن يستخدم منبهين يضعهما في مكان بعيد عن سريره. وقد أفادني أحد الطلبة بأنه يستطيع أن يسير وهو ما يزال نائماً لكي يفلق المنبه البعيد عن سريره، ولذا فإنه يعتمد على أمه لكي توقظه. لاشك بأنه يجدر بالأبناء أن يتحلوا بروح المسؤولية، غير أن الامتحانات أهم من أن نستخدمها لتلقيهم دروساً في السلوك. يمكنك استخدام أوقات أخرى يمارس فيها نشاطات من نوع آخر لتلقيه مثل هذه الدروس.

هياً جميع مستلزمات ابنك في الليلة السابقة للامتحان:

لاشك بأن توتر ابنك يصل إلى أقصى مداه عندما يتوجب عليه أن يركض كالمجنون وهو يبحث عن أقلامه أو ساعته أو مستلزمات الامتحان الأخرى في صبيحة ذلك اليوم. هياً كل شيء في الليلة السابقة لكي يتمكن الطالب من التركيز والاسترخاء في الصباح.

حاول حملة على تناول بعض الطعام قبل توجهه لأداء الامتحان

حاول أن تحمل ابنك على تناول بعض الطعام. فإن كان يشعر بالغثيان نتيجة توتره شجعه على تناول لقيمات قليلة على الأقل لكي لا يشعر بفراغ معدته وهو في قاعة الامتحان. فمن المتوقع أن يتضاءل توتره بعد عشر دقائق من بداية الامتحان، وعند ذلك سيشعر فجأة بالجوع الشديد بحيث قد يصعب عليه التركيز ومعدته تدمدم. لا تجبره إن لم يستطع تناول لقمة واحدة ولا تدخل معه في جدال في صبيحة ذلك اليوم. قد يُسَمَح له أن يحمل معه بعض ما يأكله إلى داخل قاعة الامتحان مما يمكّنه من مغالبة جوعه.

احرص على وصول ابنك إلى مكان الاختبار مبكراً بعض الشيء

الإسراع إلى مكان الامتحان من شأنه أن يسبب التوتر، ووصول الطالب إليه متأخراً قد يجعله يخسر بعض العلامات أو يمنعه كلياً من دخول قاعة الامتحان.

ساعد ابنك على الوصول مبكراً بعض الشيء بحيث يتمكن من العثور على مكان هادئ يجلس فيه وينتهي نفسياً للامتحان.

قائمة بالنشاطات المخفضة للقلق

ضع إشارة أمام النشاطات التي تستحق اهتمامك ثم أضف بندين آخرين

- ابدأ الدراسة في وقت مبكر من الفصل الدراسي وادرس على نحو منتظم- ولكن تذكر أنك إن تدرس متأخراً خيراً من ألا تدرس إطلاقاً.
- ضع برنامجاً لدراستك وتقيّد به. راجع الفصل السابع.
- سلّم الأعمال المطلوبة في الوقت المطلوب.
- راجع أوراق الاختبارات السابقة، وضع لنفسك اختباراً تجريبياً، واطلب من المدرس مراجعة موضوع مختصر تكتبه كتجربة (٢٥٠ كلمة مثلاً).
- احرص على الانتباه إلى أية إشارات تصدر عن المدرس (تكرار شرح موضوع ما، أو إعلان المدرس أن هذا الموضوع سيدخل في الاختبار، أو طلب المدرس أخذ ملاحظات مفصلة عن درس يشرحه).
- احرص على معرفة الأمور التالية: المادة التي سيضمها الاختبار، نسبة العلامات المخصصة له من مجموع علامات الفصل الدراسي/ السنة الدراسية، الزمن المخصص للاختبار ومكانه ونوع الأسئلة (اختيار من أسئلة متعددة، موضوع، أجوبة قصيرة، إجابات من نوع (صح) أم (خطأ) الخ...)، وكذلك ما يسمح بإدخاله إلى قاعة الامتحان.
- سجل الحالات التي قد تصادف أن تلهيك عن الدراسة في الفترة السابقة للامتحان (عمل إضافي تمارسه، الالتقاء بالأصدقاء وكيفية تغلبك على هذه المشكلة).
- تجنب اتخاذ قرارات أساسية تتعلق بحياتك في الفترة السابقة للامتحان.
- حافظ على ما لديك من علاقات خلال تلك الفترة.
- حاول النوم بشكل كافٍ في الأسبوع الذي يسبق الامتحان.

<input type="checkbox"/> تجنب تناول الكثير من المشروبات التي تحوي مادة الكافيين واحرص على تناول وجبات غذائية متوازنة في الفترة التي تسبق الامتحان.
<input type="checkbox"/> حاول ممارسة بعض التمارين الرياضية التي تساعدك على التغلب على القلق الزائد في الأسبوع السابق للامتحان.
<input type="checkbox"/> مارس تمارين الاسترخاء كلما أمكنك ذلك (راجع التمرينات التي ذكرناها من قبل).
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

تجنب الطلاب الذين يثيرون لديك الذعر قبل الامتحان

تنتشر الشائعات انتشار النار في الهشيم في الفصل أو في المدرسة برمتها قبل الامتحان مباشرة، وتشيع الهمسات حول ما هو مطلوب وما هو غير مطلوب. شجع ابنك على تجنب الطلاب الذين ينشرون مثل هذه الشائعات. أما إن حدث وسمع إشاعة ما فقل له بأن عليه ألا يفزع. عليه أن يكون في هذه الحالة شأن السباح الذي يتوجب عليه أن يركز أثناء السباق على الحقل الذي يسبح فيه وعلى الساعة فقط. عليه أن ينسى كل ما عدا ذلك.

حاول عدم مراقبة الطلاب الآخرين في قاعة الامتحان

تروقني دائماً مراقبة سلوكيات ووضعيات الطلاب في قاعة الامتحان. فالبعض يحاولون كتابة أكبر عدد ممكن من الصفحات، بينما يهتم آخرون بأن يظهروا الهدوء والاسترخاء، وكأن كل الأمور تحت السيطرة. ويتصرف آخرون بطريقة سخيفة إذ يلقون بالأقلام على الأرض، أو يصدرون أصواتاً وهم يقلّبون الأوراق، أو يحدثون

ضجيجاً مفتعلاً. ويحاول البعض الانتهاء من الامتحان بأسرع وقت ممكن ثم ما يلبثون أن يجلسوا وهم يظهرون علامات الانسراح. وقد ذكر لي أحد المدرسين بأن مراقبي الامتحان سجلوا شكوى من طلاب يحتجون على طالب عمد لتشويشهم لأنه كان يبدي علائم الثقة بالنفس وعدم الاكتراث. ماذا نفهم من كل ذلك؟ تجاهل أمر الطلاب الآخرين في قاعة الامتحان وتذكّر بأن المهم هو الطالب وورقة الامتحان والساعة. وفيما عدا ذلك فليس هناك ما هو مهم.

اقرأ التعليمات بكل دقة

أحد أكثر الأخطاء القاتلة شيوعاً مما يرتكبه الطلاب في قاعة الامتحان هو أنهم لا يقرؤون التعليمات قراءة متأنية دقيقة. لست أستطيع حصر عدد الطلاب الذين يجيبون على الأسئلة الأربعة في القسم الأول من ورقة الأسئلة مع أن المطلوب منهم هو الإجابة على سؤال واحد فقط من الأسئلة الأربعة. هذا خطأ قاتل - فهم بذلك يبذرون علاماتهم سدى، إذ يركزون على الإجابة على أسئلة استعدوا لها، ولذلك فإنهم يكتفون بإلقاء نظرة خاطفة على التعليمات ظانين أنهم فهموا محتواها ثم يفرقون في الأوراق على الفور. نبّه ابنك إلى ذلك وإلى ضرورة قضائه وقتاً كافياً في قراءة التعليمات بكل دقة وتأنٍ.

احرص على معرفة العلامات والزمن المحدد للامتحان

إذا كانت نسبة عشرة في المائة من العلامات قد رصدت للسؤال الأول ونسبة ثلاثين في المائة للسؤال الثاني وستين في المائة للسؤال الثالث فمن المهم جداً أن يصرف الطالب معظم الزمن المخصص للامتحان على كتابة السؤال الثالث، وأقل منه للسؤال الثاني ثم أقل الوقت على السؤال الأول. عليه أن يقرر أولوياته. ولكن الكثيرين من الطلاب يستغرقون بالسؤال الأول مثلاً ويقضون في كتابته وقتاً طويلاً لسبب بسيط وهو أنهم يعرفون الإجابة عليه أكثر من غيره. ولكنهم لن يحصلوا في هذه الحالة إلا على نسبة عشرة في المائة بينما كان عليهم أن يمضوا قدماً بسرعة للإجابة على السؤالين التاليين.

اقرأ ورقة الأسئلة بكاملها لتعرف ماذا ينتظرك

من المُستحسن دائماً أن يعرف الطالب ماذا ينتظره بعد في الاختبار، وهذا سبيل آخر لتقرير الزمن الذي سيصرفه على كل سؤال. فإن كانت قد خُصّصت علامات متساوية لأربعة أسئلة وتبين لابتك أنه يعرف السؤال الثاني والثالث والرابع أكثر مما يعرف عن السؤال الأول فيجدر به في هذه الحالة أن يصرف وقتاً أقل على السؤال الأول ويسرع للإجابة على الأسئلة الثلاثة الأخرى لكي يحصل فيها على علامات أفضل. ولكنه إن لم يكن قد قرأ جميع الأسئلة فسيقتضي في هذه الحالة وقتاً طويلاً جداً في الإجابة على السؤال الذي لم يكن يعرفه تماماً ويخسر العلامات التي كان سيحصل عليها في الأسئلة الثلاثة الأخرى التي يعرفها.

اقرأ الأسئلة بدقة وتأن وضع خطأ تحت الكلمات الرئيسية

شأن عدم قراءتهم للتعليمات فإن الطلاب كثيراً ما يصرفون وقتاً ضئيلاً في قراءة الأسئلة. قد يبدو هذا الأمر غير قابل للتصديق ولكن الواقع هو أن الطلاب يدخلون إلى قاعة الامتحان وهم ممتلئون بالاستعداد للإجابة على الأسئلة. ولذا فهم يركزون على عملية الإجابة في حد ذاتها دون التدقيق في فحوى السؤال. قد يكتفي البعض من الطلاب بتوجيه نظره خاطفة إلى السؤال، ويرى بعض الكلمات الرئيسية ويفترض أنه فهم المطلوب من السؤال، ثم ما يلبث أن يتعجل في الإجابة. عليه أن يتذكر بأن هنالك جوانب دقيقة في السؤال قد لا ينتبه لها الطالب للوهلة الأولى، كما توجد أسئلة فرعية داخل السؤال قد لا ينتبه إليها إن لم يقرأ الأسئلة بدقة متناهية. وقد يجدر بك أن تحث ابنك على وضع خطوط تحت الكلمات الرئيسية في السؤال.

أعد قراءة السؤال مرة بعد مرة بالنسبة للأسئلة المطولة

ليس من المهم فقط قراءة السؤال بدقة في الأسئلة التي تتطلب إجابات طويلة بل لابد من العودة لقراءة السؤال تكراراً أثناء الإجابة. فمن شأن ذلك أن يضمن للطالب الاستمرار ضمن الخط الصحيح للإجابة، إذ إن الكثيرين من الطلاب كثيراً ما يخرجون عن الموضوع بالتدرج بحيث ينحرفون عن المسار المطلوب في النهاية.

اصرف بعض الوقت لوضع مخطط للإجابة بالنسبة للأسئلة المطولة

إضافة إلى مراجعة السؤال بانتظام فيما يتعلق بالإجابات المطولة، يجدر بالطالب أن يصرف دقيقة أو نحوها في وضع مخطط للإجابة. فقد تكون هذه الدقيقة هي الأكثر قيمةً وفعاليةً في أداء الامتحان برمته.

إن لم تعرف الإجابة على أحد الأسئلة فلا تفرع

من الطبيعي جداً ألا تعرف الجواب على أحد الأسئلة أو على عدد من الأسئلة في الامتحان، وهو أمر يهز بعض الطلاب مع الأسف وقد يؤثر تأثيراً سلبياً على إجاباتهم على بقية الأسئلة. من المهم ألا يفرع الطالب في هذه الحالة، بل عليه أن ينتقل بهدوء إلى السؤال التالي أو السؤال الذي يستطيع الإجابة عليه. وليس من المستبعد أن يتذكر الطالب الجواب (أو جانباً منه) بينما هو يجيب على سؤال آخر. فإن بقي لديه وقت فيمكنه أن يفكر بذلك السؤال قرب نهاية الامتحان. وحتى إن لم يستطع الإجابة على السؤال كلياً فإن أداءه الإجمالي سيكون أفضل إن أجاب على بقية الأسئلة وهو مسترخٍ ويستطيع التركيز.

تعرف على الطريقة التي يفضلها ابنك في الإجابة على الأسئلة

يختلف الطلاب في طريقة أداء اختباراتهم وعليك أن تناقش ابنك فيما إن كان يفضل تناول الأسئلة من البداية إلى النهاية، أم أن يجيب على الأسئلة الأسهل أم الأصعب أولاً. يعتمد هذا الأمر على المادة التي يجري لها الاختبار، وفيما إن كان الاختبار سهلاً أم صعباً، وفيما إن كانت طريقة الإجابة هي الخيارات المتعددة أم (صح) أو (خطأ)، أو أجوبة قصيرة، أو كتابة مواضيع. قد لا يكون من الأفضل اختيار الطريقة الأنسب للإجابة أثناء الاختبار نفسه، بل يفضل أن يقرر الطالب الطريقة التي يفضلها بناءً على تجاربه السابقة في الاختبارات. غير أن عليك أن تتذكر ضرورة الحرص على المرونة فإن لم تتلاءم تلك مع امتحان معين فعلى الطالب أن يغير أسلوبه.

اكتب بخط مرتب

قد لا يُحاسب الطالب على حسن الخط بعد اجتيازه المرحلة الابتدائية، غير أن الترتيب والخط الحسن يظل يؤثر على علامات الطالب، ولذا فإن عليه أن يتذكر بأن الفاحص ربما كان قد صحح أربعين ورقة، وأن الوقت أصبح متأخراً، وأن التعب قد نال منه حين تقع ورقة ابنك بين يديه. فإن وجد المصحح أن عليه إعادة قراءة الإجابات مرة بعد مرة نظراً لأن الخط غير مقروء فلن يكون هذا باعثاً على ارتياحه وسروره، بل قد يقرر عدم قراءة ذلك الجزء من الجواب على الإطلاق. فإن كان الطالب قد كتب أشياء هامة ولم يستطع المصحح قراءتها فإنه بذلك يخسر العلامات التي يستحقها عن ذلك الجزء. ربما تستطيع تشجيع ابنك على الكتابة بخط مقروء ومرتب في التمارين التي يجربها على الاختبارات في البيت.

استغل كل الوقت المخصص للامتحان

يخسر بعض الطلاب علامات لأنهم لا يستغلون كل وقت الامتحان. ويعتبر بعض الطلاب في الواقع أن إنهاء الامتحان في وقت مبكر وملاحظة الآخرين لذلك إنما ينم عن مكانتهم. أما الطلاب الذين يتعاملون مع الأمور بفعالية أكبر فإنهم يستغلون الوقت الفائض لمراجعة إجاباتهم أو إعادة قراءة الموضوع الذي كتبوه. ويدهشهم في بعض الأحيان أنهم ارتكبوا أخطاء لم ينتبهوا لها. ولذا فإن استخدام كل الوقت المخصص للامتحان من شأنه أن يحسّن أداء الطالب.

من كل ما تقدم يتبيّن أن لتقديم الامتحانات مهارات خاصة، وأن هنالك استراتيجيات وأنماط سلوك واضحة يمكنها أن تحسّن من قدرة الطالب على أداء هذه الامتحانات. وكلما لجأ الطلاب لبعض هذه الاستراتيجيات وأنماط السلوك أو الجانب الأكبر منها كلما تضاءل ما يعانونه من قلق وتحسن بالتالي أداؤهم في الامتحانات.

فيما يلي قائمة باستراتيجيات أداء الاختبارات. راجعها مع ابنك إن أردت وحاول أن تتقصى رأيه في أي الاستراتيجيات هي التي يعتبرها قائمة بالنسبة لأداء الاختبارات المدرسية. وقد تستهدف بعض هذه الاستراتيجيات التخفيف من قلقه. ربما يستطيع ابنك أيضاً تحديد أمور أخرى يمكنها أن تخفف من قلقه أثناء الامتحانات. ويجدر بك هنا أن تتعرف على النواحي التي يجيد ابنك أداءها أكثر من غيرها إذ عليك أن تتعرف بنواحي القوة لديه أيضاً.

قائمة باستراتيجيات أداء الامتحانات

ضع علامة أمام البنود التي تعتبرها تستحق اهتماماً خاصاً، ثم أضف
بندين اثنين

- إن كان استيقاظك صعباً استخدم منبهين اثنين (ضعهما على مسافة بعيدة عن سريرك) أو اطلب من شخص آخر أن يوقظك.
- هيئ مستلزماتك في الليلة السابقة (بما فيها ساعتك).
- تناول طعام فطورك.
- احرص على الوصول إلى مكان الامتحان في وقت مبكر شيئاً ما.
- تجنب الطلاب الذين يثيرون الفزع قبل الامتحان، وتجنب أيضاً أولئك الذين يشوشونك.
- اقرأ التعليمات بعناية وبدقة فائقة.
- احرص على معرفة العلامات المخصصة لهذا الاختبار، وعدد الأسئلة، ووزع وقت إجابتك منذ بداية الاختبار.
- تفحص ورقة الأسئلة بكاملها في البداية لكي تعرف ماذا ينتظرك.
- اقرأ الأسئلة بكل تمعن، وقد يساعدك وضع خطوط تحت الكلمات الرئيسية.

- أعد قراءة السؤال تكراراً إذا كان يحتاج لإجابة مطولة لكي تبقى ملتزماً بصلب الموضوع.
- وزع الوقت المخصص للامتحان وحاول أن تتأكد من الوقت المخصص لكل سؤال.
- اصرف دقيقة أو اثنتين في البداية لوضع مخطط للإجابة إن كان السؤال يتطلب إجابة مطولة (مثل كتابة موضوع).
- تجاهل الطلاب الآخرين في قاعة الامتحان.
- لاتفرغ إن تراءى لك أنك لا تعرف جواب أحد الأسئلة. أجب على سؤال آخر وعد إلى السؤال الصعب في النهاية. وقد تتذكر جواب ذلك السؤال وأنت تجيب على سؤال آخر.
- تعرّف على الأسلوب الذي يلائمك لدى الإجابة على الأسئلة (على أن تكون مرناً في ذلك تبعاً لنمط الامتحان). قد تفضل الإجابة بالترتيب بادئاً بالسؤال الأول ثم الذي يليه حتى تصل إلى السؤال الأخير، أو تبدأ بالإجابات على الأسئلة السهلة أولاً أو الصعبة أولاً.
- احرص على الترتيب وحسن الخط.
- استخدم كل الزمن المتوفر لك - إذا انتهيت من الإجابة قبل نهاية الوقت راجع إجاباتك.
-
-

الحياة في عالم الواقع

لا تجري الأمور في عالم الواقع كما تتحدث عنها الكتب، وإليك بعض الأمور التي يجدر بك أن تفكر بها وأنت تهضم محتويات هذا الفصل

- القلق لا يؤثر بالضرورة على أداء الطالب بل ربما عززت أداءه جرعات صغيرة من القلق. غير أن القلق قد يتصاعد بسرعة بحيث يؤثر سلباً على أدائه، ومن الواجب تخفيفه في هذه الحالة.
- إذا وصل قلق ابنك إلى مستوى مفرط بحيث أخذ يؤثر تأثيراً شديداً على أدائه، أو إن بلغ درجة تثير قلقك فعليك أن تعرضه على أخصائي نفسي أو على شخص خبير. تأكد من أن هذا الاخصائي أو الخبير يجيد التعامل مع مشكلات الأطفال.
- من المتوقع للطلاب أن يقلقوا لدى مواجهة الاختبارات والامتحانات، حيث يتساءل معظمهم في مرحلة من المراحل فيما إن كانوا سيتجاوزون ذلك الاختبار وكيفية مواجهتهم له. تصبح الحالة ماثراً للقلق عندما يبدأ ابنك في إظهار بوادر انشغال البال بصورة تؤثر على عطائه.
- قد لا ينجح ابنك في التعامل مع حالة التوتر وانشغال البال على الدوام. تقبل مكاسب صغيرة في ردود فعله وتغييرات تدريجية في تفكيره. خذ الأمور أخذاً هيناً بطيئاً ولا تتوقع إحداث تغيير جذري في تفكيره على الفور. لا تجبره على ذلك وإلا فإنك قد تضرع ابنك وتحول بينه وبين المحاولة.
- لا تتوقع لابنك أن يقلع كلياً ومرة واحدة عن فكرة: «ماذا سيحدث لي إن...» إذ ربما كان هذا المنحى من التفكير هو عادة اكتسبها على مدار الزمن ولا يمكنه التخلص منها إلا ببطء شديد ليكتسب عادات معاكسة.

- كن مرناً إزاء تقبل أي نمط من أنماط تمارين الاسترخاء بحيث يستطيع طفلك ممارسة ذلك النمط الذي يتلاءم مع طبيعته بصورة أفضل. فالبعض تلائمهم التمارين البدنية بينما يستفيد آخرون من جلسات التأمل التي تتم ممارستها في تمارين اليوجا.
- الاستعداد الجيد وتطوير مهارات الأداء الحسن للاختبارات هي سبل ممتازة للتخفيف من القلق الملازم للاختبارات. ولقد قدمنا في هذا الفصل أساليب صغيرة تستهدف تخفيف القلق. ومن المبالغة أن نطلب من الطلاب تنفيذ هذه الأساليب جميعاً. يمكنك تحديد بعض الاستراتيجيات التي تلائمك والتي يمكنك أداءها بإتقان. تذكر بأن عمل أشياء قليلة بصورة متقنة أفضل من عمل أشياء كثيرة من دون إتقانها.

إيجاز للفصل

لا يحوّل القلق الرحلة الدراسية إلى رحلة مقيتة فحسب بل قد يؤثر تأثيراً سيئاً على أداء الطالب في الاختبارات والامتحانات. وعلى الرغم من أن قدراً ضئيلاً من القلق ليس بالأمر السيء بالضرورة غير أنه يمكن للقلق أن يتصاعد بسرعة، خاصة في الأجواء التي تسود فيها المنافسة الشديدة. ولذا فإن من المهم لك أن تساعد ابنك على التوصل إلى أساليب فعالة للتخفيف من بوادر القلق في حياته. وقد ركز هذا الفصل على خمسة أساليب يمكن اللجوء إليها لهذا الغرض ومنها: كيفية التعامل مع الأفكار التي تبعث على انشغال البال، وحمل ابنك على التعامل مع ما يواجهه في الوقت الراهن، وتطوير أساليب ناجحة للاسترخاء، والاستعداد الجيد للاختبارات والاختبارات، وتطوير مهارات فعالة لأداء الاختبارات. وبالاستعانة بكل هذه الاستراتيجيات يمكن للطالب أن يخفف من قلقه وأن يجيب على أسئلة الامتحانات بصورة أفضل.

النقاط الخمس الرئيسية في الفصل التاسع

١- القلق من الامتحان ذو شقين هما: انشغال الذهن و«النرفزة». وانشغال الذهن أو البال هو عبارة عن تفكير سلبي يتسم بالخوف الذي يسيطر على الطالب في الفترة التي تسبق وترافق أداء الاختبارات أو الامتحانات. أما «النرفزة» فهي عبارة عن شعور بالتعاسة يتم التعبير عنه بإبداء أعراض معينة مثل هيجان في المعدة ودوار وتعرّق.

٢- يقتضي التعامل مع انشغال البال مواجهة التفكير السلبي لدى ابنك فيما يخص الاختبارات، وهذا يعني التعرف على أنماط التفكير السلبي المختلفة التي يقع الطلبة ضحية لها، وتحدي هذا التفكير ومواجهته بنوع من التفاؤل الذي يتساوق مع الحس السليم.

٣- أحد مظاهر انشغال البال هو التفكير بالمستقبل والذي يقوم على منحى «ماذا سيحدث لي إن الخ...؟» والذي يرافق الأفكار السلبية. عليك أن تساعد ابنك على ابتداء أساليب تربطه بالواقع الراهن والتخفيف من انشغال باله بالمستقبل.

٤- الاسترخاء وسيلة ناجحة لمعالجة «أعراض القلق». هنالك أساليب مختلفة للاسترخاء، ويمكن للطلاب اختيار ما يلائم كلاً منهم منها، وهي تتراوح بين أساليب رياضة اليوجا، أو التدريب على حركات التنفس الاسترخائي أو التمرينات التي تتضمن حركات متكررة مثل السباحة والهرولة والمشي.

٥- هنالك بعض الخطوات العملية التي يمكن لابنك ممارستها للتخفيف من قلقه من الاختبارات. يمكن تقسيم هذه الخطوات إلى تلك التي يمكن اتباعها إبان فترة الاستعداد للاختبار، وتشمل البدء بالدراسة منذ مرحلة مبكرة وبشكل منتظم، إلى جانب تناول وجبات غذائية متوازنة والنوم الكافي في الأسبوع السابق للامتحان، وتلك التي يتم اللجوء إليها في يوم الامتحان مثل الوصول مبكراً، والتركيز على ورقة الامتحان وليس على الطلاب الآخرين في القاعة، وقراءة التوجيهات والأسئلة بكل دقة وتركيز وتأن.

الفصل العاشر

تخفيف مخاوف ابنك من الفشل

لقد توصلتُ نتيجةً للأبحاث التي أجريتها خلال السنوات العشر الماضية وكذلك نتيجةً لتعاملي مع المدارس والطلاب إلى الاستنتاج بأن الخوف من الفشل هو أحد الأمور الأكثر شيوعاً وخطورة في نظامنا المدرسي. ولهذه الظاهرة بعض التأثيرات واسعة النطاق على الطلاب، إذ قد تؤدي إلى نتائج في أحد نهاياتها إلى ما يمكن أن نصفه بأنه الإرهاق الشديد طلباً للكمال الكلي والشامل، وفي النهاية المعاكسة إلى التخريب على الذات، واللجوء إلى الغش، بل والوصول إلى ترك الدراسة نهائياً. ولاشك أن للخوف من الفشل آثاراً ماحقة جداً فيما يخص تحفيز الطلاب، ولا بد من مواجهته بقوة إذا كنت تريد لابنك أن يمتلك حوافز إيجابية..

سوف أصف في هذا الفصل بعض الأساليب الشائعة التي يظهر فيها الخوف من

الفشل في حياة الطلاب وسلوكهم وهي:



- الإرهاق الشديد.
- السعي لبلوغ الكمال الكلي.
- التشاؤم الاتقائي.
- التخريب على الذات.
- الاستسلام أو ترك الدراسة.

سأبحث، بعد أن أصف هذه السمات، ما يتوجب عمله لاجتثاثها من حياة طفلك. غير أن من المهم أن تعرف أولاً ما إذا كان ابنك من النمط الذي يخاف الفشل. فإن كان كذلك، فمن أي نمط هو. يمكنك بعد ذلك أن تحدد السبل الأكثر نجاعة لمساندته في السعي لخلق حوافز أكثر إيجابية.

الإرهاق الشديد

يعالج بعض الطلاب خوفهم من الفشل بتحقيق النجاح بعد بذل جهد شديد في الدراسة. فهم يستعدون استعداداً جيداً جداً ويحصلون في الغالب على نتيجة حسنة. بل إن بعضهم يحقق نتائج استثنائية. وحتى من يحتلون منهم المراتب الأولى في مدارسهم إنما يخافون من الفشل ويتعاملون مع مشكلتهم بالكفاح الشديد في سبيل النجاح. الدافع الأساسي لهؤلاء هو فزعهم من ارتكاب أخطاء، أو من الأداء الضعيف، أو من إثارة خيبة الأمل لدى ذويهم، أو خذلان مدرسيهم أو وصفهم بالغباء. بعبارة أخرى، مثل هؤلاء الطلاب يسكنهم هاجس الخوف من الفشل ويصبح دافعاً لهم بحيث ينهكون أنفسهم في الدراسة للحيلولة دون مواجهة الفشل.

مثل هؤلاء الطلاب لا يوجهون أنظارهم إلى الأمام إلا نادراً طلباً للنجاح أو لتحقيق أهداف محددة أو الارتقاء بأنفسهم. فهم يقضون جلّ وقتهم وهم يفكرون في مناسبات فشل أو ما يقارب الفشل في الماضي، ويركزون بشكل أساسي على الحرص بالألا يحدث لهم ذلك ثانية. فهم يشعرون أن مستواهم هو ذلك الذي حققوه آخر مرة. ولا يستمر الشعور بتحقيق إنجاز ما لدى مثل هؤلاء الطلاب ما يزيد على أربع وعشرين ساعة ثم يبدأ من جديد قلقهم من الامتحان أو الموضوع التالي الذي يتوجب عليهم أداؤه. تفرع هؤلاء التحديات لأنها تمثل مناسبة أخرى قد يرتكبون فيها أخطاء.

ولكن ماذا بهمّ إن كان هؤلاء الطلاب يخافون الفشل أو لا يخافونه ماداموا يحصلون على علامات جيدة؟ لا شك بأن القليل من الخوف أو انشغال البال هو ثمن ضئيل يدفعونه لقاء النجاح. غير أن الأمر مع الأسف ليس بهذه البساطة. فهم من ناحية لا يتمتعون بوقتهم في المدرسة لأن هذا الوقت يمتلئ بالقلق، والتوتر، والتشاؤم، والشك بالذات والخوف مما سيأتي. ولذا فهم يدفعون ثمناً شخصياً. وعلاوة على ذلك فإن الأمور تخرج عن السيطرة أحياناً بالنسبة لمثل هؤلاء الطلاب،

ويمكنني رواية العديد من القصص حول طلبة لامعين إلى الدرجة القصوى لم يستطيعوا التعامل مع خوفهم من الفشل بحيث تركوا الدراسة (بل إن البعض منهم تركوا الدراسة قبل أسابيع قليلة من الامتحانات النهائية) ولم يعودوا لاستئنافها بعد. مثل هذا الأمر إنما يمثل كارثة بكل ما في الكلمة من معنى، ومن الواجب في رأيي ألا تصل الأمور إلى ذلك على الإطلاق.

يتضح من ذلك أن أولئك الذين يكافحون كفاحاً مبالغاً فيه في الدراسة قد لا يستمتعون بمسارهم المدرسي ولا يبدون مرونة من النواحي الأكاديمية، بل إنهم قد ينهارون بسبب خوفهم، خاصة إذا واجهوا عدداً من النكسات مثل الحصول على علامات سيئة، أو إن تعرضوا للنقد من قبل ذويهم أو مدرسيهم. قلة هم أولئك الذين يصلون إلى مثل هذا الوضع وتنجح الغالبية من هذا النمط من الطلاب في التغلب على هذا الموقف، غير أن من الممكن لهم أن يقضوا رحلة أمتع في الدراسة لو أنهم وجدوا مساندة أكبر للتغلب على خوفهم هذا.

السعي لتحقيق الكمال

قد يكون الدافع للسعي لتحقيق الكمال ناجماً عن الخوف من الفشل، حيث أن بعض الطلاب يصممون على عدم ارتكاب أية أخطاء ويحاولون أن يكون أدائهم في مستوى الكمال. غير أن هؤلاء، شأنهم شأن الفئة الأولى سالفة الذكر، قد يعانون من القلق والتوتر والتشاؤم والخوف. مثل هؤلاء الطلاب لا يسلّمون ما يطلب منهم من أعمال إلا إن كانت في مستوى الكمال، وقد يصل الأمر بالبعض منهم إلى عدم تسليم أعمالهم المطلوبة على الإطلاق لأنهم لا يشعرون بالرضا التام عما كتبوه.

لا شك بأن الكمال أمر صعب التحقيق، وإذا استطاع ابنك الوصول إليه فسيكون ذلك على حساب أمور أخرى. ويمكن لمن يتمسكون بالكمال أحياناً أن يقضوا عطلة نهاية الأسبوع بكاملها مثلاً وهم يكتبون موضوعاً على حساب أعمال مدرسية أخرى مطلوبة منهم، ويقررون في النهاية أن الموضوع ليس بمستوى يرضيهم ويمتنعون عن تسليمه في اليوم التالي.

التشاؤم الاتقائي

قد يصل الأمر بالطلاب المكافحين إلى الارتياح المتزايد بأنفسهم. فانشغال البال خوفاً من الفشل في الواقع هو حالة قد تستنزف قواهم. وعندما يصل الخوف من الفشل درجاته القصوى فقد يلجأ الطلاب إلى أساليب لحماية أنفسهم من هذا الخوف، والتشاؤم الاتقائي هو أحد هذه الأساليب.

يحدد الطلاب الذين يلجؤون إلى التشاؤم الاتقائي لأنفسهم توقعات متدنية بشكل غير واقعي بالنسبة لما يقدمونه من امتحانات أو فروض ومواضيع مدرسية. يقسم مثل هؤلاء الطلاب بأنهم سيرسبون في الامتحان، وجل ما يتمنونه هو تحقيق علامة النجاح. مثل هؤلاء الطلاب يقعون فريسة للمشاعر السيئة في توقعاتهم لأي امتحان قادم.

ماهي الفوائد التي يمكن لمثل هؤلاء الطلاب أن يحققوها جراء هذا السلوك، وكيف يواجهون بها خوفهم من الفشل؟ هنالك ثلاث فوائد لهذه الاستراتيجية يمثل كل منها سبيلاً للتعامل مع الخوف من الفشل. وعندما أقول فوائد فإنما أعني أن الطالب يرى فيها فائدة، وإن كانت ليست في الواقع فائدة على الإطلاق كما سأبين لاحقاً.

«الفائدة» الأولى (في نظر الطالب) هي أنه يخفّض من مستوى توقعاته بحيث يسهل عليه تحقيق النتيجة التي وضعها لنفسه. بعبارة أخرى، من الأسهل الحصول على علامة أدنى، وبذا فإن الطالب، بتحديدده للعلامة الأدنى التي يتوقعها، إنما يخفف من فرص إحساسه بالفشل.

أما «الفائدة» الثانية فهي أنها سبيل يهيئ الطالب عن طريقه نفسه ذهنياً لاحتمال الفشل. ولقد قال لي بعض الطلاب إنهم حين يتوقعون الأسوأ فإن شعورهم بخيبة الأمل يتضاءل إن حصل الأسوأ بالفعل. إنهم بعبارة أخرى يتدرّعون بدرع يقيهم ضربة الفشل. ويقول لي الطلبة أيضاً إن تحقيقهم أداءً حسناً سيكون بمثابة مفاجأة سارة في هذه الحالة فهم يرون في تشاؤمهم الاتقائي وضعاً غير خاسر بطريقة ما، إذ يحميهم إن لم يحصلوا على نتيجة حسنة ويحسون معه بالانتعاش إن

حققوا نتيجة جيدة. ولقد قال لي أحد الطلاب: «أحاول أن أكون متشائماً. فإن كان أدائي أحسن من المتوقع فستكون هذه مفاجأة سارة. أما إن كان أدائي أسوأ من المتوقع فإن السقطة ستكون أقل إيلاًماً.»

«الفائدة» الثالثة للتشاؤم الاتقائي هي أنه وسيلة لتهيئة الآخرين، بمن فيهم ذوو الطالب وأصدقائه ومدرسه، للاحتمال تدني أدائه أو حتى احتمال رسوبه. ويقول بعض الطلاب إن هذه وسيلة للتخفيف من خيبة أمل ذويهم بهم. كما تبين لي أن الطلاب الذين يتبنون نظرة تشاؤمية اتقائية هم أولئك الذين يقولون بعد حصولهم على نتيجة متدنية: «قلت إنني سأرسل، ألم أقل ذلك؟» وقد قالت لي إحدى الطالبات: «لن يقول الآخرون: هل ترين؟ قلت بأنك ستؤدين أداءً حسناً فانظري ماذا فعلت! لذا يجدر بي أن آخذ حذري.»

ماهي المشكلة في هذا التشاؤم الاتقائي؟ المشكلة أنه بعد مرور فترة لا يرتفع مستوى أداء هؤلاء الطلاب عما توقعوه لأنفسهم. وبمرور الوقت، وبإعادة النظر مرة بعد مرة لتوقعاتهم فإنهم يتعرضون لخطر تدني أدائهم أكثر فأكثر، وبذا يتدنى مستواهم شيئاً فشيئاً. وعند ذلك قد يبدأ هؤلاء الطلاب في البحث عن استراتيجية أكثر جذرية للتعامل مع خوفهم من الفشل، وإحدى الاستراتيجيات الكلاسيكية في هذا المضمار هي التخريب على الذات.

التخريب على الذات

يخرب الطلاب على أنفسهم عندما يضعون العوائق في طريق نجاحهم. ومن الوسائل التقليدية للتخريب على الذات التأجيل والتسويق، وإضاعة الوقت والإفلاخ عن الدراسة. ولقد قالت لي إحدى الطالبات: «أجل، تبذير لا داعي له للوقت.. إنني ملكة إضاعة الوقت!» ولكن، لماذا يخرب الطلاب على أنفسهم؟ يفعلون ذلك لأنهم يريدون أن يلتمسوا لأنفسهم الأعذار إن هم فشلوا. مثل هؤلاء الطلاب يقولون لأنفسهم: «كان عليّ أن أدرس بشكل أفضل» أو أعتقد أنه كان عليّ ألا أقضي كل هذا الوقت خارج البيت ليلة الامتحان.»

لماذا يحتاج الطلاب لالتماس الأعذار؟ لأنهم يرون، كما يقول العديدون منهم، أن أي أمر أفضل من الفشل لأن هذا يعني أنك غبي. ولاشك أنه في ظل النظام المدرسي التنافسي القائم فإن أكثر مايؤذي شعور الطالب بالنسبة لقيمته الذاتية هو شعوره بأنه غبي أو ظهوره بهذا المظهر. ولذا فإن مايلجأ إليه الطلاب هو انتحال الأعذار والتبريرات بحيث يبعدون عن أنفسهم صفة الغباء ويعزون فشلهم إلى أمر لا يؤدي شعورهم باحترام الذات مثل التأجيل، أو إضاعة الوقت. فمن الأفضل أن يعتبروا مماطلين من أن يُنظر إليهم كأغبياء.

ولكن لماذا يتصرفون على نحو يضمن لهم الفشل إن كانوا يعانون من مثل هذا الخوف من الفشل؟ تظهر الأبحاث أن بعض الطلاب يتقبلون الفشل إن استطاعوا ترتيب الأمور بحيث يواجهونه وهم يحافظون على كرامتهم واحترامهم لأنفسهم. ولذا فإنهم، وإن كانوا لم يتجنبوا الفشل في حد ذاته فقد تمكنوا من تجنب وصمهم بمضامين هذا الفشل.

ركزت في بعض أبحاثي بشكل خاص على أنماط ومظاهر التخريب على الذات وأذهلني ما وجدته من أساليب متنوعة يلجأ إليها الطلاب في هذا المضمار. ولبعض الايضاح إليك بعض أساليب التخريب على الذات التي صادفتها:

- التأجيل.
- إضاعة الوقت.
- عدم الدراسة.
- حضور حفلة في ليلة الامتحان.
- الالتقاء بالأصحاب في ليلة الامتحان.
- زيارة الأقارب تكراراً في الأسبوع السابق للامتحان.
- زيادة ساعات أي عمل إضافي يقوم به الطالب.

- قيام الطالب بأعمال تنظيف استثنائية.
- تصنيف الكتب أو الأشرطة.
- ترك الكتب في البيت أو في المدرسة في الوقت الذي تدعو الحاجة إليها للدراسة.
- التهريج أثناء الدرس.
- التشويش على الطلاب الآخرين.

يظهر بعض الطلاب في الواقع براعة في ابتداء الأعذار لأنفسهم. ولقد تحدثت إلى طالبة أظهرت قدرة متميزة على التخريب على الذات، حيث حدثتني عن استعداداتها المتقنة، إذ قضت وقتاً طويلاً في إعداد جدول للدراسة يغطي جميع الأيام. وقد وزعته على فترات تقتصر كل منها على نصف ساعة ورمّزته بألوان مختلفة. ظننت عند ذلك أنني أخطأت بشأنها وأنها ليست من ذلك النوع من الطلاب الذين يخربون على أنفسهم مادامت قد رتبت جدولها بهذه الطريقة. ولكنها تابعت قائلة إنها نقلت كل تلك المعلومات إلى الحاسوب، حيث أعادت ترتيب الجدول من جديد. وعند ذلك سألتها كم ساعة درست في ذلك الأسبوع فأجابتنني: «لم أدرس قط، إذ ما إن انتهيت من الجدول حتى لم يعد لدي المزيد من الوقت كي أدرس». أدركت عند ذلك بأن لديها قدرأً عالياً من الميل للتخريب على الذات. طالب آخر كان أكثر صدقاً مع نفسه إذ قال إن وضع جدول للدراسة هو طريقة رائعة لإضاعة الوقت. هذا لا يعني أن على الطلاب أن يحجموا عن وضع جداول لدراساتهم بل أن يرتّبوه بطريقة فعّالة ثم يبدؤوا الدراسة الفعلية.

التخريب على الذات استراتيجية مفرية جداً للطلاب، فهو سبيل يحميهم لدى تعاملهم مع الفشل حيث أنهم يطيّلون بذلك شعورهم بالكرامة وبقيمة أنفسهم. كما أنه يغريهم، فإن أدوا أداءً حسناً بعد أن عمدوا للتأجيل والتسويف فسيظهرون على أنهم بارعون وأذكياء بالفعل. إنهم من ذلك النوع الذي يقول لنفسه: «يا إلهي كم أنا

بارع. لقد حصلت على علامة ممتازة على الرغم من أنني لم أدرس قط!» ولذا فإن التخريب على الذات لا يشكل حماية للنفس لدى الفشل فحسب، بل قد يعزز هذا الإحساس كذلك إن أحسن الطالب الأداء في هذه الحالة.

تجدر الإشارة إلى أن الفتيان يخربون على أنفسهم أكثر مما تفعل الفتيات، وإن كانت الفتيات يفعلن ذلك أيضاً. غير أن عليك ألا تتسرع في إلصاق تهمة التخريب على الذات على ابنك لمجرد ميله إلى التأجيل. فالتأجيل في حد ذاته لا يعني التخريب على الذات ونحن جميعاً نميل للتأجيل ولإضاعة الوقت. فكيف تتأكد فيما إن كان ابنك يخرب على نفسه بالفعل:

- إن وجدت سلوكه هذا قد أصبح بمثابة عادة روتينية متأصلة (أي أنه يلجأ لها تكراراً).
- إن كان سلوكه هذا ناشئاً عن الخوف من الفشل.
- إن بدأ يلجأ لهذا السلوك كتبرير له إن لم يحقق أداءً حسناً.

يحسن بك على أية حال ألا تسارع لإلصاق تهمة التخريب على الذات بابنك وألا تصارحه بذلك حتى ولو كان كذلك، بل عليك أن تركز على موضوع السلوك بدلاً من قذفه بهذه الصفة المرعبة والباعثة على الشعور بالاكنتاب. إذ لايجوز لك أن تثير في ذهنه مثل هذه التهم السلبية.

تفقد الأعدار التي يبتدعها الطالب للتخريب على نفسه مصداقيتها بالتدريج وبمرور الوقت. فقد يتعاطف أقرانه معه في البداية لأنه لم يدرس ولكنهم سرعان ما يبدؤون في الارتياح بقدرته على أداء المطلوب منه. وبعد أن يتلقى الطالب الفشل تلو الفشل يصبح غير مبالٍ به ويتلاشى ما في جعبته من أعدار. ولا يحاول أن يتجنب الفشل بعد، بل لا يكثر بمحاولة تجنب مضامين الفشل بالبحث عن المزيد من الأعدار. وعندما يصل الطالب إلى هذه المرحلة فإن هنالك احتمالاً قوياً بأن يستسلم ويقلق كلياً عن أداء واجباته المدرسية ويصبح متقبلاً للفشل.

الاستسلام أو التحلل من الالتزام بالأعمال المدرسية

في نهاية المنحدر الممتد من الإرهاق الشديد إلى التشاؤم الاتقائي ثم التخريب على الذات نجد تقبّل الفشل. ومن يتقبلون الفشل يكفون عن المحاولة وعن الاكتراث بالمدرسة أو بالتعلم. وهؤلاء ليسوا بالضرورة من الطلاب المشاغبين، بل إن عدم الاكتراث يصل بهم في بعض الأحيان إلى حد عدم الرغبة في الشغب. مثل هؤلاء الطلاب قد يعمدون إلى التغيب عن المدرسة أو الانقطاع عنها كلياً، إذ وصلوا إلى درجة تقبّل حقيقة أن الفشل هو نصيبهم من هذه الحياة وأنه ليس بمقدورهم تجنب الفشل مهما بذلوا من جهد - فلماذا يقدمون على المحاولة إذن؟

هؤلاء هم الطلاب الذين يفتفقرون إلى أي قدر من الحوافز. يطلق البعض على هؤلاء مسمى المهمّشين لأنهم يقعون على هامش فصلهم، فلا يشاركون ولا يبدون أي نمط من الاكتراث على الإطلاق.

هنا يتوجب على ذويهم ومدرسيهم وربما غيرهم من الأخصائيين أن يبحثوا عميقاً عن أسباب هذا الوضع. غير أنه من الأفضل أن تتم معالجة وضع مثل هؤلاء الطلاب قبل وصولهم إلى درجة تقبل الفشل، وسأبحث في الفصل الثاني عشر من هذا الكتاب بالتفصيل في موضوع تقبل الفشل والتحلل كلياً من الالتزام.

هنالك بعض الأسباب الواضحة التي تجعل طلاباً ينزلون من حالة الخوف من الفشل ليصلوا لدرجة تقبل الفشل. ومن العوامل الرئيسية التي يبدو أنها تحدث تأثيراً لا يستهان به:

- الطريقة التي ينظر بها الطالب إلى الفشل والأخطاء.
- السبب الذي يدفع الطالب للتعلم.
- الطريقة التي يتعامل بها الطالب مع مخاوفه.
- السبيل الذي ينظر من خلاله الطالب إلى بذل المجهود في أدائه لأعماله المدرسية.

- قدرة الطالب على التمييز بين التفوق وبين نشدان الكمال الكلي.
- الدرجة التي يربط الطالب من خلالها بين قيمته الذاتية وبين إنجازته.
- الدرجة التي يربط الآباء من خلالها بين القيمة الذاتية لأبنائهم وبين إنجازهم.
- الدرجة التي يربط الآباء من خلالها بين قيمتهم هم كأباء وبين إنجاز أبنائهم.
- سوف أعالج كلاً من هذه المواضيع الآن وسأقدم بعض الاستراتيجيات التي من شأنها تحويل التأثيرات السلبية إلى إيجابية.

إعادة النظر في الأخطاء

أحد الأسباب التي تجعل الطلاب يخافون الفشل هو أن نظرتهم للفشل وللأداء الضعيف والأخطاء هي نظرة مغلوطة. ولقد تبين لي من الأبحاث بأن الطلاب الذين يخافون الفشل يرون في الأخطاء دليلاً على أنهم ميئوس منهم وغير مفيدون وعديمو القيمة. الأخطاء في نظر هؤلاء تبلغ الطالب بأنه غبي ويفتقر للذكاء، وكما قال لي أحد الطلاب: «الفشل يعني أنك عديم القيمة» ولهذا الأسباب فإن مثل هؤلاء الطلاب يجاهدون لكي يتجنبوا الفشل، وهم يعيشون في ظل الخوف من التحديات والصعوبات لأنها تمثل مناسبات أخرى يلحقهم فيها الفشل.

عندما ينظر الطالب إلى الفشل والأخطاء من خلال هذا المنظور فهل يدهشنا إذن أن يخاف الأخطاء والفشل؟ هل نستغرب بحثه عن أي استراتيجية تحميه إن هو فشل؟ إن فهم الطالب الفشل بهذه الطريقة المرعبة فهل نستغرب استسلامه وإحجامه الكلي عن المحاولة من جديد؟

أما الطلاب الذين يتمتعون بالحوافز فهم يرون الأخطاء والإخفاق من منظور مختلف كلياً. فهم يعتبرون الأخطاء بمثابة معلومات هامة ترشدهم إلى سبل تدارك أخطائهم وتحسين أدائهم في المرة القادمة. وهم ينظرون إلى الأخطاء على أنها

سبيلهم للنجاح، فهي تثبتهم بأن عليهم أن يبذلوا جهداً أكبر، أو أن عليهم تطوير مهارات أفضل للدراسة. بل إن البعض منهم يتحدثون عن الأخطاء باعتبارها فرصة للارتقاء بمستوى أدائهم الراهن إلى مستوى أرفع.

نظرة الطلاب الذين يتمتعون بالحوافز إلى الأخطاء وضعف الأداء وال فشل تعني أنهم لا يعيشون تحت ظل الخوف الدائم من الأخطاء. هل يعني هذا أنهم لا يكثرثون لارتكابهم أخطاءً؟ لا بالتأكيد، فهم يهتمون بذلك اهتماماً كبيراً، ولكنهم لا يتوقفون عندها بل يأخذون ما يحتاجون من دروس من أخطائهم وضعف أدائهم ويتقدمون نحو المستقبل. فهم يسألون أنفسهم: «ما هو الدرس الذي نتعلمه من هذا؟» ثم يستخدمون الإجابة لفائدة المرة القادمة. لمثل هؤلاء الطلاب آباء وأمهات يشجعونهم على النظر إلى أخطائهم بهذا الأسلوب، ولقد قالت لي إحدى الطالبات: «عندما يرى أبواي سجل درجاتي فإن تعليقهم على علاماتي السيئة هو: «هل ترين أنه يمكن لأدائك أن يتحسن، ومن ثمّ يساعداًني على تحسين مستوى أدائي في العام الدراسي التالي.»

إن لم يعيش ابنك في ظل الخوف من الأخطاء فإن الأعمال المدرسية التي تمثل تحدياً لن تشغل باله، ولن يفزع من توجيه المدرس أسئلة له في الفصل، ولا يصيبه الهلع من الاختبارات والامتحانات، ولا يحاول التخريب على فرصه في تحقيق النجاح. ولقد قال لي أحد الطلبة: «أحب مواقف التحدي في الواقع. أحب الأشياء التي أختبر بها قدراتي. فإن واجهت تحدياً صعباً وقاومت للتغلب عليه يمكنك عندئذ أن تتعلم من ذلك.»

الرياضيون النخبة هم مثل رائع يمكن أن يقتدي به الطلبة في التعامل مع أدائهم الضعيف. فالرياضيون الذين يتمتعون بذهنية صلبة لا يجلدون أنفسهم باستمرار عندما يفشلون في توجيه ضربة كرة أو يؤدون أداءً ضعيفاً في مباراة في السباحة أو يفشلون في التفوق في سباق ما أو يخفقون في تسجيل هدف. لاشك بأن مثل هذا

الأمر يثير لديهم الشعور بخيبة الأمل. غير أنهم لا يظنون تحت رحمة الشعور بانعدام قيمتهم والتحسر على أنفسهم بل ينهضون من جديد مصممين على ألا يسمحوا لهذا الأمر بأن يتكرر من جديد. إنهم يصرفون أوقاتاً إضافية في التدريب على الضربات، بينما يسرع السباح الصلب إن لم يحقق النتيجة التي يريها في أحد السباقات إلى التمعن فيما حصل والتعرف على نواحي الخطأ. فإن كان الخطأ هو في القفزة إلى بركة السباحة مثلاً فإنه يدرك على الفور بأن عليه تحسين أدائه في هذه الناحية ورفعته إلى مستوى أفضل في المرة القادمة.

فيما يلي تمرين يمكنك مراجعته مع ابنك إن ارتكب خطأ في المرة القادمة. يمكنك أن تتحدث معه دونما انفعال أو توتر حول ما نوره في هذا التمرين أو قد تفضل الجلوس معه لمناقشة محتويات التمرين بصورة أكثر تركيزاً.

١- تحدث عن خطأ ارتكبته في أعمالك المدرسية مؤخراً- كلما كان الخطأ أكبر كلما كان ذلك أفضل! (مثلاً حصلت على علامة سيئة على موضوع كتبتة في مادة التاريخ).

٢- ما السبب في تلك الأخطاء في اعتقادك، وهل هو أمر تستطيع التحكم به (مثلاً: لم أبدأ كتابة الموضوع إلا في اللحظة الأخيرة، ولذا لم أقرأ السؤال جيداً).

٣- ماذا يمكنك أن تتعلم من ذلك لتحسين أدائك في المرة القادمة؟ (سأحرص على كتابة المواضيع المطلوبة مبكراً، وسأقرأ السؤال بإمعان في المرة القادمة).

يستهدف هذا التمرين مساعدة الطالب على أخذ الدروس والعبر من أخطائه. إذ يدفعه إلى التركيز على الأمور التي يستطيع التحكم بها والتي أدت إلى ارتكابه ذلك الخطأ، ففي ذلك إيماءات إلى سبل تحسين أدائه في المرة القادمة. ونواحي القوة في هذا الموقف هو أنها:

- لا تسمح للأفكار التي تتم عن الشعور باليأس أو الدونية أو الغباء بأن تسكن الطالب.
- تمدّ الطفل بالقوة التي تمكنه من التركيز على الأمور التي يستطيع التحكم بها.
- توضح بأن بإمكان الطالب أن يتحسن.
- تؤكد على أن على الطالب أن يتطلع إلى الأمام لتحسين أدائه في المرة القادمة وبألا يظل خاضعاً لتأثير ما أخطأ به في الماضي.

تطوير أسباب تساعد على التعلم:

الدافع الأساسي للطالب الذي يخاف الفشل هو أن يتجنب بعض النتائج. فهو يبذل كل ما في وسعه لكي:

- يتجنب وصفه بالغباء.
- يتجنب إثارة الشعور بخيبة الأمل لدى ذويه ومدرسيه.
- يتجنب حمل الآخرين أفكاراً سلبية عنه.
- يتجنب حصوله على علامات سيئة.

كل هذه الأسباب لا تساعد على التعلم إذ من شأنها أن تثير مشاعر القلق والخوف لدى الطلاب وتجعلهم أقل مرونة في مواجهة الصعوبات أو النكسات أو الضغوط.

من الأفضل للطلاب تطوير أسباب من شأنها أن تساعدهم أكثر على التعلم وتشمل هذه الأسباب:

- الارتقاء بأنفسهم.
- تطوير مهارات جديدة.
- استنباط أفضل ما عندهم.
- فهم أمور جديدة.
- حل المشكلات.
- التغلب على التحديات التي يواجهونها في أعمالهم المدرسية.

أقدم فيما يلي تمريناً يمكن لك أن تستخدمه مع ابنك ويستهدف تحديد الأسباب التي لا تساعد على التعلم ومن ثم مواجهة هذه الأسباب وتحديدها باتخاذ موقف يركز على النجاح. يمكنك أن تتبادل الحديث مع ابنك حول هذه الأسباب أو الجلوس معه لمناقشة هذا التمرين بالتفصيل.

مواجهة التحديات بالتركيز الإيجابي على النجاح	الأفكار غير المساعدة على التعلم
لست أكثرث لما يظنه الآخرون بي، فمهمتي الرئيسية هي التركيز على الدراسة الجادة والجيدة وتقديم أفضل ما عندي.	مثلاً: السبب الرئيسي الذي يدفعني للعمل الجاد هو أنني لا أريد أن يعتبرني الآخرون غيباً.
	السبب الرئيسي الذي يدفعني للتعلم هو أنني لا أريد الحصول على علامات متدنية.
	السبب الرئيسي الذي أتعلم من أجله هو أنني لا أريد للآخرين أن يحملوا أفكاراً سيئة عني.
	السبب الرئيسي الذي يدفعني للتعلم هو أنني لا أريد إثارة مشاعر خيبة الأمل بي لدى الآخرين.

وكما رددت مراراً من قبل فإنه لايجدر بك أن تخلق تحديات غير واقعية إزاء الأفكار الإشكالية التي يحملها ابنك. فالمنطق السليم هو ما يوفر التحديات الأفضل والتي تظل قابلة للتصديق وللتطبيق. ويتحقق السبيل الأمثل لإحداث أي تغيير في السلوك عن طريق:

- تحديد أنماط التفكير أو السلوك الإشكالي.
- استنباط سبيل أو دليل يتوافق مع المنطق السليم لتحدي هذا النوع من التفكير.
- الإسراع لتحدي الأفكار السلبية حال بروزها.
- عدم التقليل من شأن الأفكار السلبية الأوتوماتيكية- بل تحري وجودها باستمرار.
- تقصي احتمال وجود مثل هذه الأفكار بشكل خاص في الأحوال التي تستوجب أداء مهمة ما (مثل إجراء اختبار، أو كتابة موضوع، أو إنجاز مشروع، أو لدى توجيه المدرّس سؤالاً في الصف أو لدى إجراء مناقشة معينة).

التعامل مع المخاوف بطريقة أكثر فعالية:

التعامل مع المخاوف هو مهارة يمكن للطلاب تعلمها، وقد يتوجب أن تصبح مادة تدرج في برنامج الدراسي، حيث أن الكثير من المشاكل التعليمية والشخصية والاجتماعية إنما تعود في جذورها إلى عدم قدرة الطالب على التعامل مع مخاوفه بطريقة ناجحة.

ريتشارد - طالب في نهاية المرحلة الإعدادية:

السبب الرئيسي الذي كان يدفع ريتشارد لأداء أعمال مدرسية هو أنه لا يريد أن يفشل وأن يظنه الناس بالتالي غيبياً. وفي نهاية المرحلة الإعدادية صادف مدرّسة للغة الانكليزية كان من دأبها أن تبذل جهداً خاصاً للتركيز على نواحي القوة لدى طلابها. وحتى ذلك الحين كان معظم المدرسين يركزون على النواحي التي يظهر فيها ريتشارد ضعفاً في قدراته ويزودونه بمعلومات ارتجاعية حول هذه الجوانب السلبية بشكل خاص - ولا يوفرّون مثل هذه المعلومات عن النواحي التي يظهر فيها قوة.

أخذ ريتشارد يشعر بالمزيد من التحفيز في غالب الأحيان عندما يحضّر فروضه المدرسية لمدرّسة الانجليزية لأنه يعرف أن هذه المدرّسة بالذات لن تثير لديه مشاعر سيئة إن لم يتقن تماماً أداء واجبه. وتبين له أن هذا يدفعه لأداء المزيد من الواجبات حيث أن تلك المدرسة جعلت من مادة اللغة الانجليزية مادة لا تسبب له الكثير من التوتر وهو يؤدي واجباتها. بل إنها أثارت لديه المزيد من الحماس لتحري نواحي القوة الأخرى لديه ودفعته بالتالي إلى العمل والمثابرة أكثر فأكثر. والناحية المهمة أنها لم تهمل نواحي الضعف لديه بل نجحت في التعامل مع نواحي ضعفه عن طريق استغلال تلك التي تتميز بالقوة. دفعته للرغبة في أن يكون ذا مستوى أفضل كطالب، وقد تمكن من ذلك بسلوكه بأساليب تؤكد وتلبي توقعاتها الإيجابية منه. لايعني ذلك قط أنها لم تعد تحثه على العمل، إذ لا بدّ للطلاب من أن يجدوا من يدفعهم بين آونة وأخرى إما لأن العمل الذي يتوجب عليهم أدائه لا يثير حوافزهم، أو لأنهم يركنون للكسل وعدم الاكتراث في بعض الأيام. ولكنها نجحت في اتباع سياسة مزجت فيها بين الناحيتين، مع التركيز على نواحي القوة أكثر من نواحي الضعف لدى الطلاب. وكانت النتيجة مجموعة من الطلاب الذين لا يخافون الفشل أو مواجهة بعض التحديات والراغبين في أداء أعمال في هذه المادة أكثر من غيرها من المواد.

لابدّ من القول إن جميع الناس تتتابههم المخاوف، فالخوف موجود في حياة الناس جميعاً وإن كان البعض يعانون منه أكثر من البعض الآخر. ولاشك أن الخوف لعب دوراً لا يستهان به في إبقائنا على سطح هذه البسيطة منذ أيام الإنسان الأولى حين وجد أن عليه إما ان يقاتل دفاعاً عن نفسه أو يركن للفرار لإنقاذ جلده.

حين ندقق النظر في حياة الناجحين من الطلاب أو الرياضيين أو رجال الأعمال يتبين لنا أن نجاحهم لا يعود لأنهم لا يخافون بل لأنه أسلوب تعاملهم مع الخوف. ولقد تبين لنا من قبل أن الطلاب يتعاملون مع خوفهم بأسلوب يقلل من إنجازاتهم. ومن ناحية أخرى فإن الطلاب الذين يملكون الحوافز يتعاملون مع خوفهم بأساليب مثمرة. أحد هذه الأساليب هو النظر إلى أخطائهم باعتبارها تشكل فرصة لتحسين أدائهم وليس شيئاً من الواجب تجنبه أو الفزع منه. ولذا فإن عليك إن لم تستطع اجتثاث الخوف من حياة ابنك أن تعلمه كيف يتعامل معه بفعالية أكبر- بأسلوب يسير به إلى الأمام وليس إلى الخلف.

سنورد فيما بعد تمريناً يبين طريقة واحدة في النظر إلى المخاوف بصورة أكثر فعالية. وهو يركز على احتمال وقوع طفلك تحت تأثير حالة انشغال البال أو الخوف أو الهمّ فيما يتعلق بالمدرسة وكيفية معالجة هذه الحالة بصورة بناءة.

تقليب فكرة ماذا سيحدث لي:

أسلوب آخر تساعد فيه ابنك على التعامل مع الخوف بفعالية أكبر هو أن تقلّب قليلاً فكرة «ماذ سيحدث لي». وتقضي هذه الوسيلة بأن تصل بفكرة الخوف إلى أقصى ما يمكن لك أن تصل بها بحيث يدرك ابنك أن من الممكن لنا مواجهة الكثير مما نخافه عندما نجد أنفسنا أمامه، وأن أسوأ ما نخافه هو الخوف في حد ذاته وليس الواقع. وسأقدم فيما بعد مثلاً على محاولة لتجربة تقليب فكرة «ماذا سيحدث لي». يمكنك لدى إجراء هذه التجربة التركيز على أمر يخشاه ابنك في الوقت الحاضر مثل الرسوب في امتحان الرياضيات. وقد تفضّل أن تجعل الأمر أقل قتامة وتختار موضوعاً يبعث على التسلية مثل ذهابه إلى المدرسة وهو يرتدي ثياب النوم مثلاً!

تبني فكرة صحيحة حول بذل المجهود

يعتقد بعض الطلاب أن بذل المجهود وتقديم أقصى ما في وسع الطالب هو أمر خطر جداً. فهم يظنون أنهم كلما زادوا من مقدار الجهد الذي يبذلونه في أداء الفروض المدرسية كلما دلّ ذلك على غيائهم. تذكّر بأن الطلاب مستعدون لأن يفعلوا كل ما يمكنهم أن يفعلوه كي يحولوا دون اعتبارهم أغبياء. فوصمهم بالغباء إنما يمثل ضربة ساحقة توجه إلى كرامتهم وإحساسهم بقيمتهم الذاتية.

تبين لي بأن بعض الطلاب يخططون مسبقاً لمقدار الجهد الذي سيبدلونه في أدائهم. فمنهم من يبذل من الجهد ما يمكنه من تحصيل نتيجة مقبولة فقط ويحجمون عن بذل المزيد لكي يحتجوا، إذا ما فشلوا، بأنهم لم يفعلوا كل ما في وسعهم، وبذا لن يتهمهم أحد بالغباء بل بمجرد عدم بذل مجهود كافٍ.

حدثتني مرة إحدى مدربات الرياضة عن رياضية احتلت المرتبة الثالثة في بلدها في ميدانها الرياضي. فقد جاءت إليها هذه الرياضية في أحد الأيام طابئة النصيحة، وقالت إنها بذلت ٩٥ في المائة من طاقتها في التدريب والمنافسة، إذ كان يفزعها أن تبذل طاقتها كاملة بحيث تصل إلى مائة في المائة ثم لا تحقق المرتبة الأولى في المنافسة. فالإحجام عن بذل هذه النسبة الباقية من المجهود كان سبيلها لتجنب احتمال وصمها بأنها غير قادرة على الوصول إلى القمة. وقد أقنعتها المدربة ببذل مائة في المائة من طاقتها وأن تفخر بأنها فعلت ذلك بغض النظر عن النتيجة. ومن دواعي السعادة أن هذا الأسلوب أتى أكله حيث احتلت تلك الرياضية مرتبة القمة في نهاية السنة.

التعامل مع الخوف

- ١- ما الذي يثير أكبر همومك فيما يتعلق بالمدرسة؟
مثلاً: أخشى ألا أتمكن من كتابة الموضوع المطلوب في مادة العلوم.
- ٢- سجل أمرين يمكنك التفكير بهما للبدء في معالجة حالة انشغال البال هذه.
مثلاً: كتبت موضوعين صعبين في السابق. فإن وجدت صعوبة ف سأطلب مساعدة.
- ٣- سجل أمرين يمكنك أن تفعلهما لكي تعالج حالة انشغال البال تلك.
مثلاً: سأستفسر من مدرسي إن واجهت مشكلة وسأستعين بالمكتبة بصورة أكبر.
- ٤- أكتب إفادة قصيرة ولكنها إيجابية وقوية حول إيمانك بقدرتك على كتابة الموضوع.
مثلاً: أعتقد أنني قادر على استنباط وسيلة لإنجاز هذا الموضوع - كل ما أحتاجه هو الوقت والجهد، وربما بعض المساعدة.
- ٥- سجل حلاً عملياً أو نتيجة يمكنك استهدافها. فتحدد هدف لك سيجعلك أكثر التزاماً بمواجهة خوفك.
مثلاً: سأحاول قضاء أطول وقت ممكن في كتابة الموضوع، وسأقرأ الكثير وسأفكر بأساليب مختلفة لحل المشكلات لدى بروزها.

غير أن بذل جهد كامل بمعدل مائة في المائة قد لا يجدي أحياناً. ولهذا السبب فقد يعيش بعض الطلاب في حالة ذعر من بذل مجهود شاق إذ إن الوخزة ستكون شديدة إن حاولوا ولم يفلحوا. وإنني لأتذكر مشهداً في أحد

المسلسلات حيث يشعر أحد الطلاب بالانهيار الكلي نتيجة لرسوبه بعد أن بذل أقصى ما يمكنه من جهد في دراسته. وقد فوجئت المدرّسة وأشارت إلى أنها كانت تظنه قد اعتاد على الرسوب فأجاب إن الأمر اختلف تلك المرة إذ إنه حاول. وكان استنتاجه أنه يدرك الآن بأنه غبي.

تقليب فكرة «ماذا سيحدث لي»

- ماذا سيحدث لي إن لم أعرف الأجوبة في اختبار الرياضيات؟
- قد أرسب في اختبار الرياضيات.
- ماذا سيحدث إن رسبت في هذه المادة؟
- سيعتبر أبواي عند ذلك بأن لا أمل بي.
- ماذا سيحدث إن اعتبر أبواي أن لا أمل بي.
- قد يبحثان لي عن مدرس خاص في مادة الرياضيات.
- ماذا سيحدث لي إن جاءني مدرس خاص لهذه المادة؟
- سيتوجب عليّ أن أقضي وقتاً أطول في الدراسة.
- ماذا سيحدث لي إن قضيت وقتاً أطول في الدراسة؟
- لن أستطيع قضاء وقت أطول في الخروج والتسلية مع أصدقائي.
- ماذا سيحدث لي إن اضطررت لقضاء وقت أقل مع أصدقائي.
- لن أستمتع بوقتي كما أريد، غير أن أدائي في مادة الرياضيات سيصبح أفضل.
- ماذا سيحدث لي إن تحسن أدائي في مادة الرياضيات؟
- قد أتمكن من قضاء وقت أطول مع أقراني ثانية، أو قد يسعدني بأنني أدت أداءً حسناً في مادة الرياضيات وسأتابع الدراسة بجدية أكبر.

يمكن أن تتحقق النظرة الصحيحة لبذل المجهود بفعل أمور ثلاثة:

- التخفيف من خوف الطالب من الرسوب بإقناعه بأن الرسوب يوفر له المعلومات التي تساعد على تحسين وضعه. فالرسوب لا يعكس صورة الطالب كشخص. ومن شأن تخفيف مخاوف الطالب بهذا الأسلوب أن يحمله على الإدراك بأن بذله كل ما في وسعه ليس بالأمر الخطير.
- التقليل من أهمية الربط بين جهد الطالب وقدراته وبين ذكائه، إذ يتوجب على الطلاب الناجحين أن يبذلوا قصارى جهودهم ليحصلوا على النتيجة الأفضل.
- الإيضاح للطالب بأنه إن لم يؤد أداءً حسناً بعد أن يبذل قصارى جهده فهذا يعني عادة أنه يحتاج لتطوير مهارات أكثر فعالية في الدراسة وفي إنجاز فروضه المدرسية، وهي أمور تقع ضمن النطاق الذي يستطيعون التحكم به.

يتبنى الطلاب الذين يملكون حوافز كافية نظرة صحية إزاء بذل الجهد اللازم في الدراسة. فهم لا يحجمون عن بذل الجهد لكي يلتمسوا لأنفسهم الأعذار إن لم يحسنوا الأداء، بل يصبون كل جهدهم في الدراسة.. وحتى إن لم يؤديوا أداءً حسناً فإنهم يعيدون النظر في مهاراتهم في الدراسة لكي يتحروا كيفية تحسين وضعهم. إنهم بعبارة أخرى يدركون أن تسخير كل جهودهم لا يعني فقط مقدار دراستهم، بل الأهم من ذلك نوعية تلك الدراسة.

إدراك الفرق بين التفوق ودرجة الكمال

من المهم بالنسبة لأولئك الذين يطلبون الكمال في دراستهم أن يدركوا الفرق بين التفوق والكمال الكلي، وهو أمر يدركه الطلاب الذين يتميزون بالفعالية ويقنعون بمستوى التفوق. وهذا يعني أنهم يستطيعون الدراسة وأداء جميع مهماتهم وبذل كل ما في وسعهم في جميع المواد. أما من يطلبون الكمال فإنهم كثيراً ما يفشلون في إدراك هذا الفرق، وإن فعلوا فإنهم يتجاهلون مضامينه.

يظهر الجدول الوارد أدناه بعض الأمثلة حول الاختلاف بين التفوق ودرجة الكمال.

السبيل الأول لمعالجة مسألة السعي للكمال لدى ابنك يقوم على معالجة قضية خوفه من الفشل، وهو ما تحدثنا عنه في القسم الأول من هذا الفصل وسنتابع معالجته فيما تبقى منه.

أما السبيل الثاني للتخفيف من مشكلة السعي للكمال لدى ابنك فيمكن في حمله على أن يحدد لنفسه حدوداً زمنية صارمة فيما يخص انجاز كل ما يتوجب عليه قراءته وكتابته ومراجعته من مهماته الدراسية، إذ يقول مثلاً: «سأتوقف في التاسعة مساءً عن العمل في هذا الموضوع وسأقرأه مرة واحدة وأجري فيه أية تغييرات لازمة ثم أضعه في حقيبتي لأسلمه في الغد.» والأهم في الأمر أن يلتزم ابنك بتسليم الموضوع مهما كان شعوره إزاء مستوى أدائه فيه. قد تتساهل بالسماح له بفترة ثلاثين دقيقة إضافية بعد حلول الساعة التاسعة إن لم يكن راضياً بعد عمّا كتب. وتشمل الأمثلة الأخرى للالتزام بحدود معينة مايلي:

- قراءة ستة فقط من الكتب العشرة التي حددها لنفسه (شريطة ألا تكون الكتب العشرة كلها مطلوبة).
- إعادة حساب الأرقام مرة واحدة فقط ينتقل الطالب بعدها إلى المسألة التالية.
- تسليم ملحق واحد يتصل بموضوع يكتبه في مادة العلوم (إن لم يكن مطلوباً منه تقديم أكثر من ملحق واحد).
- اعتبار ٣,٠٠٠ كلمة حداً تقريبياً والاكتفاء مثلاً بـ ٢,٩٠٠ كلمة في موضوع مطلوب.

أسلوب ثالث لمعالجة السعي لبلوغ الكمال يتم عن طريق حث الطالب على أن تكون اهتماماته شمولية الطابع، أو بتعبير آخر أن يحرص على أداء حسن فعلاً في نواحي عديدة وليس في مادة واحدة أو مادتين فقط. وتجدر الإشارة إلى أنه حين يخفف الطلاب من حرصهم الشديد على الكمال وينجحون في الموازنة بين الأوقات

التي يصرفونها على كل مادة على حدة فإنهم يفاجؤون بأن درجاتهم الإجمالية ترتفع أكثر فأكثر. ولاشك بأن الطالب يحتاج إلى نمط من التركيز الأوسع وإلى تخصيص وقت معقول لكل مادة على حدة لكي ينجح في اتخاذ موقف شمولي. فإن ركز ابنك على بلوغ درجة الكمال في عمل ما بمفرده فعليك أن تشجعه على إظهار قدرة شمولية لكي يستطيع التحرك قدماً. فإن توفر له المزيد من الوقت بعد إنجاز كل أعماله الأخرى فيمكنه حينذاك العودة من جديد إلى ذلك العمل.

مقارنة بين التفوق والكمال الكلي	
التفوق	الكمال الكلي
إعادة قراءة موضوع ما مرة أو مرتين قبل تسليمه.	إعادة كتابة موضوع ما إلى أن يصل إلى درجة الكمال الكلي، ومن ثم الإحجام عن تسليمه أحياناً.
إعادة حساب الأرقام مرة ثانية ثم الانتقال إلى المسألة التالية.	إعادة حساب الأرقام مرة بعد مرة مما يمنع الطالب من الانتقال إلى مهمة أخرى.
الاستعداد لثلاثة مواضيع محتملة في امتحان مادة التاريخ حين يكون المطلوب اختيار موضوع واحد فقط.	الاستعداد لكل المواضيع المحتمل ورودها في امتحان التاريخ عندما يكون المطلوب اختيار موضوع واحد فقط.
صرف ساعة واحدة في تنسيق الصفحة الأولى لمشروع ما.	صرف يوم كامل على الصفحة الأولى، وبعد ذلك عدم الرضا عن الموضوع وعدم تسليمه في اليوم التالي لأن الطالب يعتبره غير متقن بما فيه الكفاية بعد.
كتابة ٢,٩٠٠ كلمة في موضوع يطلب فيه كتابة ٣,٠٠٠ كلمة.	كتابة ٣,٠٠٠ كلمة بالضبط لموضوع يطلب فيه كتابة ٣,٠٠٠ كلمة.
تسليم موضوع في مادة العلوم مع قائمة بعناوين الكتب التي تمت الاستعانة بها، وربما ملحق واحد، إن طُلب.	تسليم موضوع في مادة العلوم مع قائمة بعناوين الكتب التي تمت الاستعانة بها وملحق عديدة حتى إن لم تكن مطلوبة.
قراءة عدد معقول من الكتب للحصول على المعلومات من أجل كتابة موضوع ما.	قراءة جميع الكتب التي تبحث في الموضوع المطلوب كتابته.
طلب إرشادات من المدرّس حول مشروع ما عندما تستدعي الحاجة الحصول على توضيحات.	طلب النصح من المدرس مرّة بعد مرّة للتأكد من أن كتابة الموضوع تجري في المسار السليم.

السبيل الرابع للتقليل من الحرص الشديد على الكمال يتم عن طريق حث ابنك على إبداء التوازن في جميع أمور حياته. فعليه أن يدرك بأن في الحياة ما يتجاوز مجرد تحصيل علامة تامة في مادة الرياضيات مثلاً. إن ما يفتقر إليه من ينشدون الكمال هو التوازن. وهذا يعني أن ينتهج الطالب منحىً شمولياً إزاء جميع المواد الدراسية كما أشرنا من قبل. أو قد يعني انتسابه لنادٍ رياضي أو نادٍ يمارس فيه الطالب نشاطات اجتماعية. وقد يجدر بك كذلك أن تحمل ابنك على إظهار مهارة متكاملة في الموازنة بين أمور حياته برمتها.

أود في خاتمة ما أريد قوله حول نشدان الكمال الإشارة إلى أن ابنك قد يكون من النمط الذي ينشد الكمال في جميع نواحي دراسته وينجح في تحقيق ذلك. سيكون هذا من حسن حظّه وحظك. وقد يحسن بك ألا تحوّل بينه وبين إبداء الرغبة في تحقيق الكمال في هذه الحالة. أما إن كان هذا الحرص يؤثر تأثيراً سلبياً على أعمال مدرسية أخرى أو يجعل الرحلة الدراسية أكثر تعاسة فإن الحاجة تستدعي التدخل عند ذلك للحدّ من حرصه على تحقيق الكمال الكليّ.

تخفيف العلاقة بين قيمة ولدك وبين إنجازاته

ذكرت في مواضع عدة من هذا الكتاب أن أحد أولوياتنا الكبرى هو أن نشعر بالرضا عن أنفسنا. فقيمتنا الذاتية هي أحد أئمن عناصر حياتنا، ولذا فإننا نذهب إلى أعماق بعيدة في محاولتنا حماية هذه القيمة والحفاظ عليها مما قد يمسه بأي طريقة من الطرق. والطلاب يتساوون مع الآخرين في هذه القضية. قد تتركز القيمة الذاتية لدى الكثيرين من طلابنا في مجتمعنا الحالي شديد التنافس على قدرتهم على أداء دراسي جيد. فهم يشعرون بالرضا عن أنفسهم إن هم أحسنوا الأداء، ويفغرمهم اليأس وعدم الشعور بالرضا إن لم يفعلوا ذلك. مثل هؤلاء الطلاب يربطون ربطاً مباشراً بين قيمتهم كأشخاص وبين إنجازاتهم.

قد يصبح هذا الأمر شديد الخطورة، حيث يفتقد كل موضوع أو امتحان أو مشروع يتوجب على الطالب إنجازه بمثابة اختبار لقيمته كشخص. ودخول امتحان الرياضيات مثلاً قد يصبح بالنسبة للكثيرين من الطلاب امتحاناً لقيمتهم، تماماً كإمتحان لقدراتهم في مادة الرياضيات. فهل نعجب إذن إن أخذوا يرتعشون من هذا الامتحان طوال الأسبوع السابق له؟ هل نعجب إن رأيناهم يعيشون في حالة رعب من احتمال إخفاقهم في هذا الامتحان؟ فمثل هذا الإخفاق إنما يعني فشلهم كأشخاص.

ربط القيمة الذاتية بالنجاح هو السبب أيضاً في خوف كل هذا العدد من الطلاب من المنافسة التي تسحق بعض الطلبة.

غير أن المنافسة ستظل قائمة مهما حاولنا، ولذا يتوجب علينا أن نساند أبناءنا بحيث يستطيعون التعامل معها بصورة أفضل. ولقد ناقشنا بالتفصيل في الفصل السادس موضوع تركيز الطالب على مسألة التعلم، وما سأناقشه هنا هو ضرورة تخفيف العلاقة بين القيمة الذاتية لابنك وبين ما يحققه من إنجاز. ربما لاحظت أنني استخدمت كلمة «تخفيف» حيث إنني أعتقد أنه ليس من الممكن اجتثاث هذه الصلة كلياً. فالمجتمع سيظل يحتفي بالإنجاز ويقرن بينه وبين قيمة الطالب. ولقد قالت لي إحدى الطالبات: «أعرف أناساً لم يدرسوا في الجامعة وينظر إليهم الآخرون على أنهم أقل قيمة كأشخاص من أولئك الذين تلقوا دراسة جامعية. هذا المقياس سخيف. غير أنه السبيل الذي ينتهجه العالم في النظر إلى الأمور.» غير أن ما علينا أن نؤكد هو أننا كلما خففنا الصلة بين الأمرين كلما قللنا من التهديد الذي تمثله المنافسة والفشل على الطالب.

لاشك بأن أول ما يستدعيه تخفيف الربط بين قيمة الطالب وبين إنجازاته هو أن نحرص على إعطائه قيمته وعدم وضع قيمته كشخص موضع التساؤل. وإليك هذه القضية الهامة: لا بد من حماية كرامة الطالب وقيمه مهما كلف ذلك من أمر، سواء أكان ترتيبه الأول أو الأخير في فصله. فكيف لنا أن نفعل ذلك؟

أحد السبل لحماية كرامة الطفل إنما هي بالفصل بين سلوكه وبين شخصه كإنسان. فما يجب أن يوضع تحت الضوء مهارات الطالب الدراسية، وحسن بلائه في الدراسة (أو سوئها) وإجاباته على ورقة أسئلة الاختبار.. لا أن يوضع تحت الضوء هو نفسه كإنسان. فإن لم يحسن الأداء فإن سلوكه وجهده هما المسؤولان عن ذلك وليس ذكاؤه أو شخصيته. ولقد قالت لي إحدى الطالبات: «قد أغضب من نفسي، ولكنني لن أكون شخصاً أقل قيمة نتيجة لذلك في اعتقادي».

ولذا فإن عليك إن لم يحقق ابنك أداءً حسناً أن تركز على الأمور التالية:

- قضاؤه وقتاً أطول في الاستعداد.
- عدم خروجه وإضاعته للوقت في الليلة السابقة للامتحان.
- تأمين مدرس خاص له في الفصل الدراسي التالي.
- طلب المساعدة إذا دعت الحاجة لذلك.
- وضع أسئلة تستخدم من باب التدريب في المادة التالية.
- تخفيف أية أعباء لا تتصل بالدراسة لإتاحة الفرصة له للمزيد من الاستعداد.
- عدم الاستماع للمذياع أثناء المراجعة للامتحان.

أحرص على عدم التطرق إلى مايلي أمام ابنك:

- إنه لا فائدة ترجى منه.
- إنه فاشل على أية حال.
- إن عليك ألا تكثرث لأمره..
- إن ما يصرف عليه ليس إلا مضيعة للنقود وصرفها في غير موضعها الصحيح.
- إنه لن يفلح في أي شيء.

المنحى الأول في تناول الأمور يركز على سلوك الطالب ولا يضع قيمته كإنسان موضع التساؤل والتهديد. وكما قالت لي إحدى الطالبات: «إن حصلت على علامة لا تسرني فإن والدي لا يذلاني بشأنها». أما المنحى الثاني فهو يركز برمته على قيمة الطالب. وعليك أن تتذكر بأن الشبان يحاولون الحصول على ما يثبت قيمتهم من مصدر ما، فإن لم يحصلوا عليها في البيت أو في المدرسة فقد يلجؤون لإثباتها بأساليب قد تصبح أكثر ضرراً أو أذى من نتائج اختبار الرياضيات.

سبيل آخر للتخفيف من الصلة بين قيمة الطالب وبين إنجازاته إنما يتم عن طريق التركيز على جوانب من العملية الدراسية وليس على النتيجة في حد ذاتها. وتشمل العملية أموراً مثل المهارات في الدراسة، والاستعداد، والتنظيم والجهد المبذول.

عندما يوسع الطلاب من نظرهم للنجاح بحيث تشمل أموراً مثل ما ذكرناه فإن نتائج الاختبار أو الموضوع لا تترك أثراً سلبياً كبيراً بالنسبة لإحساسهم بقيمتهم، بل هم يأخذون في استنباط إحساسهم بقيمتهم من أمور يستطيعون التحكم بها إلى حد كبير. مثل مقدار ما يؤدونه من أعمال مدرسية، والأسلوب الذي يتبعونه في إنجاز هذه الأعمال.

التخفيف من العلاقة بين قيمتك كأب / أم وبين إنجاز طفلك

قد تأخذ الأمور مساراً أكثر سوءاً، إذ لا تعود قيمة الطالب وحده هي التي تقاس إزاء إنجازه المدرسي، بل إن قيمة ذويه أنفسهم كما تبين لي قد تقاس أيضاً بكيفية إنجازهم. من شأن ذلك أن يعرض الطالب لضغط هائل وعليك ألا تستهين بهذا الأمر وتظن أن ابنك لا يدرك مدى هذا الضغط، إذ إن الطلاب يدركون على الفور أن ذويهم يحققون مجداً لا يستهان به من مستوى العلامات التي يحصل عليها أبناءهم في المدرسة.

وبذا، وإن عدنا إلى المثال السابق فإننا نتوصل للاستنتاج بأن الطالب قد يدخل امتحان الرياضيات وهو يرى فيه امتحاناً لقيمته وقيمة أبويه أكثر من كونه امتحاناً في الرياضيات فحسب. فإن لم يكن خوفه من الفشل قد وصل إلى أقصى مداه من قبل فإنه سيصل إلى ذلك المستوى في هذه الحالة.

عليك أن تحرص بالأ تعيش حياتك على أساس ما يحققه ابنك في حياته، وألا تستمد إحساسك بقيمتك الذاتية من إنجازاته.

إن وجدت نفسك تعلق الكثير من الاهتمام على إنجازات ابنك فاعلم الأمر عنه واحتفظ بهذا الإحساس لنفسك، إذ إنه، إن درس ليرضي رغباتك أنت فإن ذلك لن يمثل الأساس السليم لإثارة الحوافز لديه. ولقد تبين لي أن هذا النوع من الحوافز إنما ينضب بسرعة، وقد يحدث ذلك في أسوأ الأوقات. ولقد عملت مرة على توجيه شاب ترك دراسة الطب وهو في السنة الخامسة لأنه كما قال لي «لم أكن أريد دراسة الطب على أية حال». فقد كانت تلك رغبة والديه اللذين أجبراه على تلك الدراسة.

لا بد لي من الإيضاح بأن هذا لا يعني أنك لا تستطيع الفخر بإنجازات ابنك، فهذا من حقه بالطبع وعليك أن تظهر له ذلك. كما لا يعني بأن أية نتائج سيئة يحصل عليها لن تسبب لك الشعور بخيبة الأمل، إذ لا بد لك من هذا الشعور ويمكنك إشعاره بذلك أيضاً.

تكمّن البراعة في أن تفخر بابنك وتحتفي بأنماط السلوك التي مكنته من الحصول على تلك العلامات - مثل المثابرة، والأسلوب الفعال في الدراسة، والجهد المبذول والاستعداد الجيد. ولكن احرص على عدم الاندفاع لدرجة اعتباره أصبح إنساناً أفضل كلياً نتيجة لإنجازه هذا - فالانطباع الذي ستعطيه له في هذه الحالة هو أن قيمته تتبع مما ينجز. فمن شأن ذلك أن يزيد من مخاطر ما قد يتعرض له من ضغط في الامتحان القادم، وأن يبذر بذور الخوف من الفشل لديه.

أما في حالة النتائج الأدنى فإن ما يجب أن تعبر عنه هو خيبة أملك في السلوك الذي انتهجه وأسفر عن ذلك الأداء السيء، مثل عدم الدراسة أو الاستعداد. عليك ألا تدفع لدرجة اعتباره أصبح أقل قيمة بعض الشيء كإنسان بسبب أدائه المتدني.

فإن تعاملت مع سلوكه وليس مع قيمته كشخص فإنك لن تضعه كشخص موضع التساؤل والشك في الامتحان القادم. ومن شأن ذلك أن يخفف من خوفه من الفشل في الفترة التي تسبق الامتحان.

الخوف من الفشل بين الأقران

أود الإشارة قبل أن أختتم حديثي عن الخوف من الفشل إلى نمط آخر من أنماط هذا الخوف الذي يربع الطلاب. يحدث ذلك حين ينظر الطالب إلى النجاح أو الجهد الشاق الذي يبذله لتحقيقه على أنه يمثل فشلاً في منظور أقرانه. (سأعالج في الفصل الرابع عشر بالتفصيل موضوع الخوف من النجاح لدى الطلاب الموهوبين). ولقد اتضح لي من حديثي مع العديد من الطلاب والمدرسين بأن أحد العوائق التي تقف في وجه تحفيز الطلاب هو خوفهم من أن يظهر تفوقهم على أقرانهم من ناحية ما يبذلونه من جهد وما يحققونه من إنجازات. فالطلاب لا يحبون أن ينظر إليهم على أنهم يبذلون جهداً شاقاً جداً، حيث أن من شأن ذلك أن يظهرهم على أنهم لم يشبّوا عن الطوق بعد، وهو ما يقلل من شأنهم ويعرضهم لرفضهم اجتماعياً من قبل أقرانهم.

يعني ذلك بأنه قد يتوجب على العديد من الطلاب أن يلعبوا دوراً دقيق التوازن بين بذل الجهد المطلوب للنجاح دون أن يتجاوزوا ذلك بحيث ينظر إليهم على أنهم «يبالغون في جديتهم». ولقد قالت لي إحدى الطالبات: «لا تحب أن ينظر إليك على أنك «دودة كتب»، وعليك في الوقت نفسه أن تتجز ما يطلب منك من أعمال. عليك أن تكون قادراً على أداء عملك وأن تستمع لأصدقاك في الصف أيضاً، وإلا فإنك ستعزل عنهم». ليس كل الطلاب قادرين على تحقيق هذا التوازن مع الأسف.

يؤدي الخوف من رفض الأقران في الحالات الأكثر حدّة إلى حالة يلجأ معها الطالب، خاصة الذكور منهم، إلى تحقيق وضعية بارزة له عن طريق تعمد تدني إنجازاته. وتشير تحليلاتي لهذه الظاهرة أنها تتعدى هذا الأمر المجرد، حيث إن

الكثيرين من هؤلاء الطلاب يتعمدون أن يتدنى إنجازهم لكي يجدوا لأنفسهم أعداءاً بحيث لا يوضع ذكاؤهم أو قدراتهم محلّ تساؤل - وهو السيناريو المعتاد لمن يخربون على أنفسهم.

يحاول هؤلاء الطلاب أن يصيدوا عصفورين بحجر واحد، أولهما نيل تأييد أقرانهم، وثانيهما عدم محاولتهم بذل أي جهد بحيث إنهم إن أخفقوا فيعود السبب في ذلك إلى عدم بذلهم الجهد المطلوب وليس لأنهم لا يتمتعون بالذكاء والقدرة. ولذلك فإنك تلاحظ أن هؤلاء الطلاب يتمتعون بشعبية كبيرة (حيث يلعبون مثلاً دور المهرج أو يشوشون على الآخرين)، وبذلك فإن الواحد منهم يلعب دور الأحمق دون أن يوصم بالضرورة بالغباء. فما الفرق بين كون الطالب أحمق أو غبي؟ هنالك فارق كبير.

فالأحمق هو مجرد إنسان جاهل، وهو يستطيع بالقليل من الجهد أن ينجز إن هو أراد ذلك. أما الغبي فهو، في نظر العديد من الطلاب، غير قادر على الإنجاز مهما بذل من جهد. ولذا فإن الطالب، بظهوره بمظهر الأحمق لا يستطيع أحد أن يصفه بالغباء، وجلّ ما يمكن للآخرين قوله هو أنه أحمق لأنه ضيّع وقته. وبناءً على ذلك يستطيع مثل هذا الطالب أن يحمي إحساسه بكرامته وقيّمته - فبظهوره بمظهر الأحمق بدلاً من أن يرى فيه الآخرون سمات الغباء أو عدم الذكاء إنما يتجنب تعرض إحساسه بقيّمته للتهديد.

نظراً لأن هذا النمط من الخوف من الفشل قد يرتبط بنفس العوامل التي تكمن خلف الأشكال الأخرى من الخوف من الفشل التي وصفناها أعلاه (خاصة التخريب على النفس) فإن استراتيجيات مماثلة لعلاج هذه الحالة يمكن اللجوء إليها. وبصورة خاصة:

● التدقيق في طبيعة الأخطاء.

● تحسين الأسباب التي تدفع الطالب للتعلم.

● تبني نظرة صحيحة لبذل المجهود.

- التعامل مع الخوف بصورة أكثر فعالية.
 - تخفيف العلاقة بين القيمة الشخصية للطالب وبين إنجازاته.
 - أود هنا إضافة نقطة أخرى:
 - تخفيف العلاقة بين القيمة الذاتية للطالب والقبول الذي يلقاه من أقرانه.
- كلّما علق الطالب إحساسه بقيمته على قبول أصدقائه له كلما ترك ذلك تأثيره على رغبته في بذل المجهود المطلوب منه في المدرسة. غير أن هذا الأمر لن يمثل مشكلة كبيرة إن كان أصدقاؤه يملكون الحوافز. إذ إنهم سيحفّزون بعضهم البعض في هذه الحالة. غير أن الأمر يصبح مشكلة إن أخذ الطالب يتراجع عن مستوى هؤلاء الأصدقاء مما يشعره بالتالي بإنعدام قيمته.

برايان: أواخر المرحلة الابتدائية

ترعرع برايان في عائلة يتميز أفرادها بالتفوق بحيث يُقدَّر نجاحهم الأكاديمي ويُقيَّم تقييماً عالياً، ولكنه لم يكن يحسن التعامل مع الضغوط التي يتعرض لها لرفع مستوى أدائه ويتحلل من الالتزام بأداء أعماله المدرسية. لم يعد يهتم بواجباته ويحاول التأكيد من أن الآخرين يعرفون بأنه لا يعتبر هذه الفروض مهمة. نادراً ما كان ينظر بجدية تامة لأعماله المدرسية، أو يبذل فيها مجهوداً بمعدل مائة في المائة - وبهذه الطريقة لم يكن بالإمكان وصمه بأنه لا يملك أية قدرات. ونادراً ما كان يسلم فروضه في الوقت المحدد لها، وأصبح بذلك تحت رحمة عطف مدرسيه لدى تقرير درجاته. وكان مدرسه يتحملون اللوم في كثير من الأحيان بالنسبة لضعف علاماته بعد أن يسلم فروضه المدرسية في مرحلة متأخرة.

على الرغم من أنني لم أتابع وضع برايان حتى إتمام دراسته غير أنني لاحظت قبل أن أتركه أن قصة رواها له والده تركت تأثيراً لا يستهان به عليه. فقد قال لبرايان أنه كان يفزع من احتمال فشله عندما كان فتىً

صغيراً لأن والديه كانا يقسوان عليه في هذه الحالة. وقد تعلّم من وراء ذلك بأن عليه، لكي يبقى على علاقة حسنة مع والديه، أن يحسّن أداءه، ولذا أخذ يبذل قصارى جهده لتحقيق هذه الغاية. أما شقيقه (عم برايان) فقد كان يواجه ضغط أبويه بأسلوب معاكس تقريباً بحيث أصبح فتى متمرداً يشق طريقه في المدرسة بكل صعوبة. وقد روى والد برايان له كيف أنه رسب في أحد امتحاناته، وكيف شعر بالخجل والفرع من إبلاغ والديه بهذا الأمر وكيف أن ردّ فعلهم كان صعباً. وقد ذكر الوالد لبرايان أنه يعرف مشاعر الطالب عندما يرسب وأن هذا ليس نهاية للعالم.

كانت الرسالة الأساسية التي تلقاها برايان من هذا الموقف هي أن والده رسب في الامتحانات، وهو ما لم يعرفه من قبل. فقد كان يظن أن والده كان يحقق النجاح طوال مراحل حياته (وهو ما كان يقوله له الجميع باستمرار). لقد اتضح له بذلك أن الرسوب ليس نهاية العالم وأن الجميع، حتى أفضل الناس، يواجهونه في مرحلة ما من مراحل عمرهم. لا أعرف كيف سارت الأمور ببرايان فيما بعد، ولكنني أعرف أن من العناصر الأساسية في المعالجة الفعّالة لمسلكه الذي ينحوبه نحو التخريب على الذات كان أن ينظر إلى أخطائه وإلى أدائه الضعيف نظرة مختلفة عن تلك التي كان ينظر بها حتى تلك المرحلة من حياته، وكانت القصة التي رواها له والده الخطوة الأولى في ذلك الاتجاه.

يصبح هذا الربط مشكلة أكبر حين يفتقر أصدقاء ابنك للحواجز، أو إن كانوا يرفضون المدرسة، إذ قد يدفع ذلك ابنك إلى محاكاة سلوكهم، خاصة إن لم يكن يستمتع بأعماله المدرسية. ولقد قال لي أحد الطلاب: «إن كان لدي زميل لا يحب مادة معينة وكنت أنا لا أحبها في الواقع فإن الأمر ينتهي بنا إلى إضاعة الوقت وعدم الالتفات لها.»

مثل هذا الوضع صعب، خاصة في مرحلة المراهقة، وهي الفترة التي يكون فيها الطفل هويته كشاب أو شابة، ويتأثر خلالها بأصدقائه بقوة. فكيف يمكن لك أن تواجه هذا الموقف؟

اشتغلت مؤخراً على مشروع بحث شمل مقابلات معممة ومجموعات نقاش مع طلاب تتراوح أعمارهم بين الثالثة عشرة والسادسة عشرة، وهي المرحلة التي يؤثر فيها الأصدقاء تأثيراً شديداً على بعضهم البعض. ولقد سألت الطلاب في نهاية المقابلات والمناقشات عمّن يؤثر أكبر تأثير على حوافزهم، هل هم أصدقاؤهم أم ذوهم. وقد أدهشني أن أعرف أن حوالي نصف الطلاب تقريباً ذكروا بأن لذوهم التأثير الأكبر عليهم، بينما ذكر ربعهم بأن ذويهم وأصدقاءهم يملكون نفس التأثير عليهم، وذكر الربع الباقي فقط أن الأصدقاء وحدهم هم الذين يتركون أكبر الأثر عليهم. ولذا فإن ثلاثة من كل أربعة من المراهقين الذين تحدثت إليهم أفادوا بأن ذويهم يؤثرون على حوافزهم.

يعني ذلك أن الآباء، والأمهات الذين يطبقون الاستراتيجيات التي اقترحتها في هذا الكتاب يؤثرون على حوافز أبنائهم أكثر من تأثير الأصدقاء على حوافزهم. وسأعود إلى بحث هذا الموضوع في الفصل الحادي عشر والذي يركز على بناء علاقة حسنة مع طفلك.

خلق الحوافز عن طريق النجاح لا عن طريق الفشل

صرفت معظم هذا الفصل على مواضيع لا تبعث على البهجة. فالخوف من الفشل وردود فعل الطلاب إزاءه ليست بالأمور التي تثير السرور وإن كانت تستحق الانتباه الشديد. ويعود ذلك للأثر السلبي جداً الذي قد يؤدي إليه هذا الخوف من الفشل خصوصاً مع جو المنافسة الشديدة الذي يسود في نظامنا المدرسي.

فما البديل إذن؟ وصفت في مطلع هذا الكتاب منحى آخر هو ذلك الذي ينتهجه من يجهدون لتحقيق النجاح، فهؤلاء يتسمون بالأمور التالية:

- التفاؤل والثقة بالنفس.
 - الاعتزاز الشديد بالنفس.
 - التركيز على النجاح وكيفية تحقيقه.
 - عدم التفكير بنقائصهم باستمرار.
 - عدم التفكير بأخطائهم على نحو دائم بل أخذ العبر منها للارتقاء بمستواهم.
 - عدم الخوف من التحديات بل الاستمتاع بمواجهتها في الواقع.
 - عدم ابداء الوهن والضعف في مواجهة النكسات أو الضغوط.
- عندما أتحدث عنم يجاهدون في سبيل تحقيق النجاح فلست أتحدث بالضرورة عن أولئك الذين يحتلون المرتبة الأولى في الصف، بل أولئك الذين يسخرون كل ما لديهم من قدرات ويبدلون قصارى جهودهم في أدائهم. ولاشك أن هنالك من يجاهدون من أجل النجاح في مختلف مستويات القدرات، ولا يحتكر هذه الصفة فقط من نسميهم بالطلاب «البارعين».
- إذا أخذنا هذا الأمر بعين الاعتبار يتضح لنا بأنه يمكن لأي طالب أن يعتبر مجاهداً في سبيل النجاح، فكيف تدفعه لذلك؟ ناقشت هذا الأمر مطولاً في الفصول التسعة السابقة من هذا الكتاب، علماً بأن بناء من يكافحون لتحقيق النجاح يستهدف:
- تعزيز إيمان الطلاب بأنفسهم.
 - بناء الإحساس لدى الطلاب بقدرتهم على التحكم بأموالهم.
 - تعزيز الشعور بقيمة المدرسة في نفوسهم.
 - تطوير قدرة الطلاب على التركيز على التعلم.
 - دعم قدرة الطلاب على حسن إدارة دراستهم والتخطيط لها.

- تعزيز قدرتهم على المثابرة.
- تخفيف حدة القلق لدى الطلاب.
- تخفيف حدة خوفهم من الفشل.

ليس هناك إذن حل سحري كما ترى، غير أن هنالك سبباً واضحة من شأنها تعزيز الحوافز، ويمكن التوصل إليها عن طريق زيادة النواحي التي تنشط الحوافز في حياة طفلك وتقليص مثبطات وكوابح الحوافز لديه. ولقد ناقشنا في الفصل الثاني من هذا الكتاب تلك الدوافع والكوابح والمثبطات.

أما في القسم الثالث فسأتابع أربع قضايا أخرى تتصل اتصالاً وثيقاً بقضية إثارة الحوافز، وهذه القضايا هي بناء علاقة جيدة بينك وبين ابنك، وإعادة إغراء الطالب غير المكترث وحمله على الاهتمام بأعماله المدرسية، وتحفيز الطلاب الموهوبين وتعزيز الحوافز لدى الطلاب الذكور.

الحياة في عالم الواقع

لا تحدث كل الأمور في عالم الواقع كما تتحدث عنها الكتب، وإليك بعض الأمور التي يجدر بك أن تفكر بها وأنت تهضم المعلومات التي حوّاها هذا الفصل:

- لا تتوقع اجتثاث الخوف من الفشل كلياً من حياة ابنك. فالخوف إحساس ينتاب كل إنسان. مهمتك هي أن تخفف من خوف أبنائك.
- يحتاج بعض الطلاب فيما يبدو للقليل من الخوف كي يقتنعوا بالقيام بعملهم. وأكد هنا على كلمة «القليل»، إذ ما دام الخوف في هذا المستوى فلن تكون له آثار مدمرة أو ضارة.
- ينجح بعض الطلاب ممن ينشدون الكمال الكلي في أداء كل ما هو مطلوب منهم. فإن كان منحى ابنك في تحقيق الكمال الكلي منحى ناجحاً فإن هذا سيكون من حسن حظه وحظك. غير أن عليك أن تحرص على ألا يؤثر هذا المنحى على عطاء ابنك بحيث يترك تأثيره على نواحي أخرى من حياته ويسبب له التعاسة.

- لا يمكن وصف جميع أنماط التأجيل وإضاعة الوقت على أنها بمثابة تخريب على النفس. هنالك أحياناً أسباب أخرى للتأجيل مثلما يحدث عندما لا تميل لفعل شيء معين أو في حالة وجود شيء آخر أفضل تفعله. غير أن بالإمكان البدء بالتفكير بمسألة التخريب على النفس عندما يصبح التأجيل عادة وينبع من الخوف من الفشل.
- قد لا تستطيع اجتناب الرابطة التي تقرن بين قيمة ابنك وبين إنجازاته. غير أنه يمكنك تقليص هذه الرابطة وأن تجعل من ذلك هدفاً لك.
- قد يصعب في الحقيقة على الوالدين تقليص حجم ربط إحساسهم بقيمتهم بإنجازات ابنهم. ومن الصعب عليهم عدم الفخر بهذه الإنجازات. الأمر الأساسي هو ألا تدفع ابنك إلى الشعور بأن ما تستثمره في إنجازاته هو أكثر من دفع الرسوم المدرسية اللازمة لدراسته.
- قد يكون من الصعب عليك فعلاً أن تتجنب الشعور بخيبة الأمل إن لم يحقق ابنك النجاح المطلوب في المدرسة. عليك أن تبذل قصارى جهدك للتركيز على السلوك الذي أدى إلى نتائجه المتدنية وأن تتجنب إلصاق التهم التي تمس شخصيته (مثل القول: أنت غبي أو لافائدة ترجى منك).
- لا تتوقع من ابنك ألا يسعى للحصول على رضا أصدقائه. فالأصدقاء يحتلون جانباً كبيراً من حياة الناس، وكثيراً ما ترتد علينا أفكار وسمات اكتسبناها من الأصدقاء ومن شأنها أن تحدد شخصياتنا. ما يجب أن تهتم به هو تخفيف اعتماد ابنك على رضا أصدقائه إذا كان ذلك يؤثر تأثيراً سلبياً على صحته أو حياته أو إنجازاته بحيث أصبحت تقلقك. أركز هنا على كلمة «تخفيف» لأن محاولة اجتناب تأثير الأصدقاء يهدد بانسلاخ الطفل عنك وارتباطه أكثر فأكثر بأصدقائه. سأتناول هذا الموضوع من جديد في الفصل الحادي عشر الذي يناقش مسألة بناء علاقة حسنة بين الآباء والأبناء.

- قد يؤدي تقليب الأفكار حول الميل إلى التساؤل «ماذا سيحدث لي؟» إلى نتيجة مزعجة أو غير مستحبة بالنسبة لطفلك. عليك في هذه الحالة أن تقنعه بأن عليه أن ينتظر إلى أن يحين وقت الحدث الذي يقلقه، وأن تشرح له بأن التعامل مع الأمور يصبح أسهل لدى حدوثها، في حين أنها تثير فزعاً أكبر عندما تنتظر إليها وهي ماتزال في علم المستقبل.

إيجاز للفصل

يعم الخوف من الفشل في نظامنا المدرسي الذي يتسم بشدة المنافسة. ويستجيب الطلاب لخوفهم من الفشل بأساليب عديدة مختلفة. فالبعض منهم يجاهدون بكل ما يتوفر لديهم من قوة لتجنب الفشل، أي أنهم يتجنبون الفشل عن طريق تحقيق النجاح، بينما يحدد آخرون لأنفسهم توقعات متدنية لأي امتحان يؤدونه أو موضوع يكتبونه. يطلق على هذا الأمر مسمى «التشاؤم الاتقائي» وهو يستهدف تخفيض مستوى الحاجز لكي يسهل القفز فوقه، وبالتالي التخفيف من شعور الطالب بخيبة الأمل في حالة فشله. البعض الآخر من الطلاب يتعمدون التخريب على أية فرص تتوفر أمامهم للأداء الحسن لكي يلتمسوا لأنفسهم أعداراً إذا ما فشلوا. وفي أدنى السلم هناك الطلاب الذين يكررون دون جدوى محاولاتهم لتجنب الفشل ويستسلمون في النهاية ويتحللون بالتالي من أي استعداد لأداء فروضهم المدرسية.

تشمل الاستراتيجيات التي يمكن اللجوء إليها للتخفيف من الخوف من الفشل تغيير الطريقة التي ينظر من خلالها الطلاب إلى أخطائهم ويتعاملون عن طريقها مع مخاوفهم، وتطوير أسباب أفضل تدفعهم للتعلم، وتبني منظور أكثر سلامة لبذل الجهود، والتمييز بين التفوق ونشدان الكمال الكلي، والتخفيف من الرابطة التي تقرن بين قيمة الطالب كشخص وبين إنجازاته.

النقاط الخمس الرئيسية في الفصل العاشر

- ١- يجابه الطلاب الخوف من الفشل عن طريق بذل جهود مضاعف، أو نشدان الكمال الكلي، أو التشاؤم الاتقائي، أو التخريب على النفس أو تقبُّل الفشل.
- ٢- النظر إلى الأخطاء على أنها تمثل معلومات هامة ترشد الطالب لتحسين أدائه هو طريقة فعالة جداً للتخفيف من المخاوف.
- ٣- يمكن تخفيف الخوف من الفشل حين يتحول الطلاب عن تحديد هدفهم من التعلُّم بتجنب الحصول على علامات متدنية، أو الحيلولة دون إثارة مشاعر خيبة الأمل لدى مدرسيهم أو ذويهم إلى التعلُّم بهدف رفع مستواهم، وبذل أفضل ما لديهم، وتطوير مهارات جديدة وتعزيز فهمهم لموادهم.. عليك أن تشجع ابنك على أن يرى في بذل الجهود على أنه دليل على النجاح وعلى ألا يحجم عن بذل الجهود كسبيل للتماس الأعذار إن هو فشل.
- ٤- يتطلب إرشاد الطالب حول كيفية مواجهة الخوف بصورة أكثر فعالية التعرف على ما يشغل باله أو يثير همومه، وتطوير طرق جديدة في التفكير فيما يتعلق بتلك الهموم، وابتداع أساليب لمعالجة أمر مخاوفه، وتعزيز إيمانه بقدرته على مواجهة هذه المخاوف وتحديد هدف يسعى لتحقيقه من أجل تقليص مخاوفه. كما قد يفيد استخدام أسلوب تقليب الأفكار القائم على أساس «ماذا سيحدث لي؟»
- ٥- تقليص الرِبط بين قيمة ابنك وبين إنجازاته هو أمر مهم. وكلما تضاءل اعتقاد الطالب بأن قيمته كإنسان تعتمد على مدى حسن أدائه في المدرسة كلما تضاءل حجم خوفه من الفشل.